डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना

:०:

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक
भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० बिष्णुपुर, २४ परगना
वेस्ट बंगाल

—:०:—

प्रकाशक

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
उत्तराधिकारी—नवल किशोर बुकडिपो, लखनऊ
१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा
तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

द्वितीय बार २०००] सन् १९९० [मूल्य Rs. 7/-

T.K.B.D.
Lko.

विषय-सूची

विषय			पृष्ठ
डाक्टर गेहूँ	...	...	१
गेहूँ का आटा	...	...	५
गेहूँ का चोकर	...	...	५
मैदा	...	...	७
सूजी	...	...	९
गेहूँ से रोगों का इलाज	...	...	१०
सर्वरोग-महौषधिः गेहूँ की घास का रस	...	...	२१
गेहूँ की घास	...	...	२१
गेहूँ-घास-रस और उसकी सेवन विधि	...	...	२४
गेहूँ-घास-चिकित्सा (Wheat grasstherapy)		...	२८
अन्वेशण-इतिहास	...	...	३३
गेहूँ के व्यञ्जन	...	...	३७
डाक्टर चना	...	...	५२
चना से रोगों का इलाज	...	...	५७
चने के व्यञ्जन	...	...	६९

:o:

डाक्टर गेहूँ

जितने किस्म के अनाज मनुष्य रोज व्यवहार में लाता है, उनमें गेहूँ मुख्य है। इसीलिये गेहूँ को अन्नों का राजा वा शिरोमणि कहा जाता है। पृथ्वी के लगभग सभी बड़े देशों में इसकी खेती होती है। हमारे देश के भी प्रायः सभी भागों में गेहूँ बोया जाता है। परन्तु पंजाब और संयुक्त प्रान्त में यह अन्न बहुतायत से पैदा होता है। भारत में माघ से चैत तक यह खेतों से काट लिया जाता है।

गेहूँ की लाल और सफेद दो किस्में होती हैं। लाल गेहूँ उत्तर प्रदेश के दक्षिणी भाग में अधिक पैदा होता है। सफेद गेहूँ को दाऊदी गेहूँ भी कहते हैं। इस किस्म का गेहूँ पंजाब में अधिक उत्पन्न होता है। अच्छे गेहूँ का दाना, भारी, सुन्दर और पानीदार होता है। दाँतों से चबाने से गेहूँ का अच्छा दाना लसदार मालूम होता है और स्वाद में मीठा। गेहूँ का पौधा, जौ के पौधे से मिलता-जुलता होता है।

भावप्रकाश निघण्टु में गेहूँ के तीन भेद बताये हैं—(१) महागोधूम अर्थात् बड़ा गेहूँ, (२) मधूली,

अर्थात् महागोधूम से कुछ छोटा गेहूँ, तथा (३) दीर्घ गोधूम। दीर्घ गोधूम को नन्दीमुख भी कहते हैं। यह टुण्ड रहित होता है।

लाल गेहूँ सर्वोत्तम होता है और आजकल जो फार्म का विदेशी गेहूँ बोया जाता है वह सबसे निकृष्ट होता है। इसी प्रकार जो गेहूँ रासायनिक खाद के जोर से पैदा किया जाता है वह स्वास्थ्य की दृष्टि से निकृष्ट होता है, पर जो गेहूँ गोबर की कम्पोस्ट देशी खाद के जोर से उगाया जाता है वह उत्कृष्ट होता है।

गेहूँ को संस्कृत में गोधूम, तथा सुमन, हिन्दी में गेहूँ व गोहूँ, मराठी में गहू, गुजराती में घऊँ तथा घेऊँ, बँगला में गम, अँग्रेजी में ह्वीट (Wheat), फार्सी में गन्दुम, तथा लैटिन में ट्रिटिकम वल्गेरी (Triticum vulgare) तथा टी० सटिवम (T. sativum) कहते हैं।

मानव-शरीर के आधारभूत सब आवश्यक तत्त्व गेहूँ में होने से यह जीवन वा जीवनाधार (staff of life) कहलाता है। पूरे गेहूँ में तीन विशिष्ट गुण होते हैं। वह स्वास्थ्यवर्द्धक होता है, पूर्ण पोषण देने वाला होता है, तथा शरीर को कान्ति एवं सौन्दर्य प्रदान करता है।

पूरे गेहूँ का रासायनिक संगठन इस प्रकार है:—

जल १२.८%, प्रोटीन ११.८%, वसा १.५%, खनिज लवण १.५%, रेशा १.२%, कार्बोहाइड्रेट ७१.२%, कैल्सियम ०.०५%, फॉस्फोरस ०.१२%, लोहा ५.३ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम, विटामिन ए १.८ अन्तर्राष्ट्रीय इकाई, विटामिन बी १.८०, कैलोरी प्रति आधी छटांक १००। इसमें विटामिन ई भी होता है।

पूरे गेहूँ के तीन भाग होते हैं—(१) चोकर वाला ऊपरी भाग, (२) अंकुर वाला भाग जिसे बीजाणु कहते हैं, और (३) पिष्ठ वाला अर्थात् गूदे वाला भाग।

गेहूँ के चोकर वाले भाग में उपयोगी खनिज लवणों की अधिकता होती है। उसी में विटामिन और प्रोटीन भी होते हैं, जिनसे शरीर के कोषों का निर्माण होता है। गेहूँ के चोकर में पेट और आँतों को साफ रखने की बड़ी विलक्षण शक्ति होती है।

अंकुर वाले भाग में प्रोटीन और उन आवश्यक तत्त्वों का समावेश होता है जिनसे शरीर का स्नायु-संस्थान स्वस्थ और शक्तिशाली बनता है।

गेहूँ का पिष्ठ वाला भाग विशेषतया श्वेतसार तथा प्रोटीन का खजाना होता है जो सफेद आटे की शकल में दिखाई देता है। यह शरीर को शक्ति एवं उष्णता प्रदान करता है।

अमेरिकन प्रोफेसर साण्डर्स ने गेहूँ पर कितने ही प्रयोग करके मालूम किया है कि ऐसे विटामिन जो शरीर की अस्थियों को पुष्ट करते हैं, गेहूँ में अधिक पाये जाते हैं। गेहूँ के सेवन से रक्त में उष्णता उत्पन्न होती है, जिससे जीवनधारा रक्त उत्तम रीति से प्रवाहित हो सकने में सफलीभूत होता है जो उत्तम स्वास्थ्य का मुख्य चिह्न है। इस तरह शक्ति प्रदान करने वाले अन्नों में गेहूँ अद्वितीय है। यही कारण है कि दुनिया की लगभग सभी बहादुर जातियाँ गेहूँ को ही अपना मुख्य आहार बनाती चली आ रही हैं।

गेहूँ की रोटी बच्चों की बाढ़ के लिये अत्यावश्यक है, जिसके अभाव में उनकी बाढ़ रुक जाती है, अङ्ग-सौष्ठव विकृत हो जाता है और अस्थियों की पुष्टता में बाधा उपस्थित हो जाती है।

गेहूँ को पीसने या उबालने से इसके कोष भंग हो जाते हैं और जल्द सड़ान पैदा न होने के कारण यह बहुत दिनों तक सुरक्षित रह सकता है। अगर परि-स्थितियाँ अनुकूल हों तो यह हज़ारों वर्ष तक टिक सकता है। मिश्र के फ़ाऊनों की कब्र खोदने पर उसमें गेहूँ भी पाया गया जो बोने पर इसलिये जम गया कि

उसमें रहने वाला जीवन सदियों तक ज्यों का त्यों बना रह सकता है।

गेहूँ का आटा

गेहूँ का आटा वही बढ़िया और स्वास्थ्यवर्द्धक होता है जो हाथ की चक्की का पिसा हुआ हो और जिसमें से उसका चोकर न अलग किया गया हो। मशीन में पिसते समय गेहूँ का आटा बहुत गर्म होकर बाहर निकलता है जिससे उसके पोषक तत्त्व जल जाते हैं। ऐसा आटा गुणकारी नहीं होता। गेहूँ के आटे में उसके चोकर का मिला होना अत्यन्त आवश्यक है। कारण, गेहूँ का चोकर एक बड़ी लाभदायक वस्तु है। चोकर में गेहूँ के आटे का ¾ खनिज लवण और कार्बोज रहते हैं। एक पौंड शुद्ध गेहूँ के आटे में ७४ ग्रेन पोटाश व चोकर में २३८ ग्रेन पोटाश होता है। भोजन में पोटाश की कमी से कैंसर रोग हो जाता है।

गेहूँ का चोकर

गेहूँ के चोकर में जल १०.०%, प्रोटीन १४.०%, वसा ४.४%, खनिज लवण ०.८%, तथा कार्बोज २९.५% होता है, और गेहूँ के आटे में जल १२.२%, प्रोटीन १२.१%, वसा १.७%, खनिज लवण १.८%,

कार्बोज, २.२% कैल्सियम ०.१४%, फॉस्फोरस ०.३२% तथा लोहा ७.३ मिलीग्राम होता है।

आटे में चोकर मिला होने से पाखाना साफ आता है और कब्ज की शिकायत नहीं होती। पेट का पाचक रस भोजन में अधिक मिश्रित होता है। चोकर मिले आटे की रोटी को चूँकि चबाना अधिक पड़ता है, अतः उससे दाँतों का पर्याप्त व्यायाम हो जाता है जो मसूढ़ों और दाँतों को स्वस्थ और सुदृढ़ बनाये रखने के लिये आवश्यक है।

चोकर एक उत्तम प्रकार का मृदु रेचक पदार्थ है। 'बृटिश मेडिकल जर्नल' (१ मई सन् १९३७) में एक विद्वान लेखक के अनुसार चोकर की रेचकता फलों या हरी तरकारियों की रेचकता से भी अधिक अच्छे किस्म की होती है। क्योंकि आँतों से गुजरते समय फलों व तरकारियों के स्फोक को तो जीवाणु बड़ी आसानी से तोड़ मरोड़कर कमजोर बना देते हैं, परन्तु चोकर पर उनका इस प्रकार का जरा भी प्रभाव नहीं पड़ता।

चोकर एक उत्तम प्रकार का रेचक होने के अलावा एक उत्तम प्रकार का खाद्य पदार्थ भी है। क्योंकि इसमें शरीर के लिये उपयोगी पोषक तत्व

प्रचुर मात्रा में विद्यमान होते हैं। वस्तुतः गेहूँ का चोकर गेहूँ से कहीं अधिक लाभदायक है। चोकर के निरन्तर प्रयोग से भूख न लगना, कब्ज, सिरदर्द, जुकाम, आदि नहीं होतें, तथा यदि होते भी हैं तो शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं। अजीर्ण, अतिसार, तथा मन्दाग्नि भी चोकर के सेवन से कभी नहीं होते। चोकर के अभाव में हृदय-रोग, नेत्र-रोग, चर्म-रोग तथा शरीर की दुर्बलता पीछा नहीं छोड़ती।

मैदा

गेहूँ को खूब महीन पीसकर जब उसका चोकर छानकर निकाल दिया जाता है तो वह मैदा कहलाता है। यह एक निम्नकोटि का अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ है।

मैदा में जल १३.३%, प्रोटीन ११.०%, वसा ०.९%, खनिज पदार्थ ०.४%, कार्बोज ७४.१%, कैल्सियम ०.०२%, फॉस्फोरस ०.०९%, लोहा १.०%, तथा विटामिन बी ४० होता है। मैदे की बनी चीजें पूड़ी-कचौड़ी आदि पोषक तत्त्वों से हीन होने की वजह से बड़ी ही गरिष्ट और स्वास्थ्य को चौपट करने वाली होती हैं।

सन् १९३७ ई० में ग्रेट ब्रिटन के 'हाउस आफ कामन्स' में श्री टर्टन ने मैदे की रोटी की खपत को रोकने के लिये सरकार से अनुरोध किया था। उन्होंने बतलाया था कि 'लीग आफ नेशन्स' के एक जाँच आयोग ने यह चेतावनी दी है कि "मैदा बनाने की मिलों में महत्वपूर्ण पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं।" विभिन्न देशों ने इस समस्या को हल करने के लिये कड़े कदम उठाये थे। खूब सफेद मैदे की रोटियों पर गुजर करने वाले देश ब्रिटेन में हर साल लगभग ३६००० लोगों के यक्ष्मा से मरने का कारण श्री टर्टन ने इसी सफेद रोटी को बताया था। अब तो कई जगह सरकार के आदेशानुसार यक्ष्मा के रोगियों को चोकर मिले आटे की रोटी दी जाती है।

गेहूँ के आटे को मैदा का रूप देकर हम ७५ प्रतिशत बी काम्प्लेक्स विटामिन नष्ट कर देते हैं। आटे में चोकर बना रहने से उसमें विटामिन ई भी बना रहता है जो पुंसत्वदायक है तथा हृदय और रक्तवाहिनी नाड़ियों को सुचारु रूप से काम करने के लिये आवश्यक है। मैदे में चोकरदार आटे की अपेक्षा १५ से २० प्रतिशत कम प्रोटीन होता है। आटे का यह प्रोटीन पेप्टिक अल्सर से हमारी रक्षा करता है

तथा पेट के अम्ल को शान्त करता है। इसीलिये मैदा का सेवन करने वाले व्यक्तियों को पेट का अल्सर बहुतायत से होता है। मैदा और चीनी मधुमेह-रोग के मुख्य कारण हैं। मैदा सेवन करने वालों के दाँत असमय में ही गिर जाते हैं और उन्हें हृदय-रोग भी हो जाता है।

मैदा तय्यार करने वाली मिलें गेहूँ का जीवाणु इसलिये निकाल देती हैं कि वह सजीव होता है और उसके मौजूद रहने पर रोटी अधिक दिनों तक नहीं टिकती। उसमें भुकुड़ी लगने लगती है। मैदे की रोटी निर्जीव होती है और वह अन्य निर्जीव पदार्थों की तरह बहुत दिनों तक रखी जा सकती है और रोटी का रोजगार चलाया जा सकता है।

सूजी

गेहूँ पीसने के बाद जो उसका मोटा अंश बच रहता है उसे ही सूजी कहते हैं। इसमें प्रोटीन और विटामिन बी बहुत अधिक होते हैं। यह गेहूँ के मैदे से बढ़िया और स्वास्थ्यवर्द्धक होती है, पर चोकरदार आटे से घटिया।

गेहूँ से रोगों का इलाज

प्रमेह—गेहूँ का आटा आध सेर लेकर उसे पानी के साथ सानने के बजाय घिकुवार के गूदे से सान लें। उसके बाद तवे पर उसकी दो मोटी-मोटी रोटियाँ पका लें। फिर उन दोनों रोटियों को गरम-गरम कूट कर चूर्ण करें। उसमें आधा सेर खाँड़ मिलावें। अब गोखुरू, खुरासानी बच, मुसली सफेद—तीनों एक-एक पाव, और बादाम, पिस्ता १०-१० तोला। इस सब को बारीक कूट पीस कर मिला लें और किसी बड़े मर्तबान में रख छोड़े। प्रति दिन प्रातःकाल मुँह धोकर सबसे पहले इसे २ रत्ती की मात्रा से दूध के साथ खायँ तो हर प्रकार का प्रमेह अवश्य दूर हो।

मुहाँसा—गेहूँ का चोकर १०० ग्राम लेकर उसे शाम को १ प्याला जल में भिगो दें। प्रातः उसे मसल कर उससे अपने चेहरे की मालिश करें। इसके अलावा रात को सोते वक्त १० ग्राम साफ चोकर को फाँक कर रोज गर्म दूध पी लिया करें। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में मुहाँसों से छुटकारा मिल जायेगा।

खुरदुरी त्वचा—गेहूँ का चोकर थोड़ा सा लेकर उसे दो बार छान लें। फिर उसे सिरके में मिलाकर

४ घंटे तक रख छोड़ें तत्पश्चात् उसे एक बोतल में रखकर डाट लगा दें। १० मिनट तक पड़ा रहने दें। उसके बाद उससे खुरदुरी त्वचा को मलें। दो ही चार दिन ऐसा करने से आप देखेंगे कि त्वचा का खुरदुरापन बिल्कुल दूर हो गया है और वह निहायत मुलायम हो गयी है।

फोड़ा—गेहूँ का आटा, हल्दी, नमक तथा कोयला समान भाग लेकर घी के साथ हलुवा बनावें और फोड़े पर उसकी पुल्टिस बाँधें। ऐसा करने से फोड़ा पक जायगा और सूजन आदि मिट जायगी। ७-८ बार पुल्टिस बाँधना काफी होता है।

कोढ़—३-४ साला पुराना गेहूँ का खालिस भूसा ५ तोला लेकर ५ तोले पानी में भिगो दें, सुबह छान-कर और दो तोला गुड़ मिलाकर २ सप्ताह तक पीवें तो खून साफ होकर कोढ़ में लाभ हो।

थनैली—स्त्रियों के स्तन जब सूज जाते हैं और दर्द करते हैं तो उसे थनैली रोग कहते हैं। ऐसी दशा में गेहूँ के चोकर को सिरके में डालकर पकाएँ और उसका लेप स्तनों पर चढ़ाएँ, लाभ होगा।

खाँसी—थोड़े से गेहूँ को पाव भर पानी में उबालें। जब तिहाई जल रह जाय, तब उसमें एक

माशा नमक डालकर छान लें और चाय की तरह गरम-गरम पीवें तो हर प्रकार की खाँसी कुछ ही दिनों में दूर हो।

मन्दाग्नि—गेहूँ के आटे में अन्दाज से सेंधा नमक और अजवाइन डालकर और उसकी रोटी बनाकर खाये, मन्दाग्नि में लाभ होगा।

गर्भिणी का अपच—गर्भावस्था में यदि गर्भिणी स्त्री को अपच की शिकायत हो जाय, तो वह गेहूँ की दलिया खाने से दूर हो जाती है।

कब्ज—गेहूँ के चोकर की रोटी खाने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।

पेट का दर्द—पेट के दर्द में गेहूँ के चोकर की गरम-गरम पुल्टिस पेट पर १ घंटा तक बाँधने से लाभ होता है।

रुका पेशाब—गेहूँ के चोकर को मलमल के कपड़े में बाँध कर आग पर गरम करें और उससे पूरी कमर को सेकें तो रुका पेशाब खुलै।

जुकाम—गेहूँ का आटा एक सेर, अजवाइन ६ माशा, मिर्च ३ माशा, नमक अन्दाज से, हींग मूँग के दाने बराबर। सबको मिलाकर और सानकर आँच पर

हथपोई रोटी सेकें। इसे सलोनी या रोगनी रोटी कहते हैं। यह रोटी जुकाम में विशेष लाभदायक है।

शरीर की खुजली—(१) गेहूँ के चोकर को उसमें नमक मिलाकर और पानी में उबालकर उससे बदन को धोने से शरीर की खुजली मिटती है।

(२) गेहूँ को जलाकर और उसकी राख को सरसों के तेल में मिलाकर शरीर पर मालिश करने से शरीर की खुजली मिटती है। इस प्रयोग से दाद, उकवत आदि सभी चर्म-रोग धीरे-धीरे ठीक हो जाते हैं।

गंजा सिर—गेहूँ का तेल पातालयन्त्र-विधि से निकाल कर सिर के बालों की जड़ों पर रोज मलने से कुछ ही दिनों में गंजे सिर में बाल निकल आते हैं।

मसूढ़ों का दर्द—गेहूँ और जौ का चोकर बराबर बराबर लेकर पानी में औटाएँ। तत्पश्चात् पानी को छान कर उससे कुल्ली करें। ऐसा करने से मसूढ़ों का दर्द आराम हो जाता है।

चोट—गेहूँ का आटा और पका केला दोनों को एक में मसल कर और जल में घोलकर तथा उसे गरम करके चोट पर लेप करने से चोट ठीक हो जाती है।

आग से जलना—गेहूँ के आटे को पानी में फेंट कर आग से जले पर तुरन्त लगाने से उस स्थान की जलन शान्त हो जाती है।

ताँबा, पारा, आदि का विष—गेहूँ के आटे को पानी में घोलकर पीने से पारा आदि के विष की शान्ति हो जाती है।

विषैले कीड़ों का विष—गेहूँ के आटे में सिरका मिलाकर लगाने से विषैले कीड़ों का विष उतर जाता है।

कुत्ता के काटे पर—काटे स्थान पर गेहूँ के आटे में पानी मिलाकर लेप करें। फिर थोड़ी देर बाद उस लेप को हटाकर उसे किसी दूसरे कुत्ते को खिलावें। यदि वह कुत्ता उस आटे को न खाय तो समझना चाहिए कि जिस कुत्ते ने रोगी को काटा है वह अवश्य पागल था। तब रोगी को पानी से हर हालत में बचाना चाहिये और काटे स्थान पर लाल तीखे मिर्चे को तेल में जलाकर उस तेल को लगाना चाहिए। तथा लसोढ़े के पत्ते और काली मिर्च को एक साथ पीस कर पिलाना चाहिए।

नपुंसकता—गेहूँ का हरीरा, बादाम-गिरी की लुगदी व देशी शक्कर अन्दाज से मिलाकर बना लें

और कुछ दिन सेवन करें। इस प्रयोग से नपुंसकता दूर हो जाती है और यौन-शक्ति प्राप्त होती है।

मस्तिष्क-दौर्बल्य—उपर्युक्त हरीरा के सेवन से मस्तिष्क-दौर्बल्य भी ठीक हो जाता है।

अस्थि-भंग—गेहूँ के दानों को थोड़ा भूनकर चूर्ण कर लें। उस चूर्ण को शहद मिलाकर चाटने से अस्थि-भंग में उपकार होता है।

पथरी-रोग—पुष्ट गेहूँ के दाने व पुष्ट चने के दाने बराबर-बराबर वजन के लेकर और उन्हें एक साथ पानी में औटावें। जब आधा पानी रह जाय तो पथरी के रोगी को पिलावे। कुछ दिन लगातार इस प्रयोग के करने से पथरी गल कर गायब हो जाती है।

नहरुआ की बीमारी—गेहूँ के दानों के साथ बराबर वजन के सन के बीजों को पीसकर और घी में भूनकर गुड़ मिलाकर खिलाने से नहरुआ (नारू) की बीमारी ठीक हो जाती है।

कास-रोग—गेहूँ का मोटा-मोटा चूर्ण सवा तोला लें। उसमें २ माशा सेंधा नमक मिलावें। अब दोनों को १ पाव पानी में पकावें। जब ५ तोला पानी शेष

रहे तो छान कर गरम-गरम रोगी को पिला दें। इस प्रयोग को मात्र ७ दिन करने से कास-रोग आराम हो जाता है।

बवासीर—गेहूँ के चोकर समेत आटे को भाँगरे के रस में गूँध लें। तत्पश्चात् उसकी रोटियाँ बना लें और उस रोटी में गोघृत लगाकर रोटी को खिलावें। बाद को १-२ मूली भी खिला दें।

शरीर की बढ़ी गर्मी—१० तोला साफ गेहूँ लेकर उसे रात भर पानी में भिगो रखें, सुबह उन्हें उसी पानी के साथ पीस कर ५ तोला तक मिश्री या खाँड़ मिला कर सेवन करें। सात दिन इस प्रयोग के करने से शरीर की बढ़ी हुई गर्मी शान्त हो जायगी।

मोच—ऊपरी इलाज के साथ-साथ गेहूँ को भून कर उसका चूर्ण कर लें। उसके बाद उसमें थोड़ा गुड़ और घी मिलाकर दो तोले की मात्रा से रोज प्रातः व सायं सेवन करें तो मोच की तकलीफ के दूर होने में शीघ्रता होगी।

बालतोड़ (बरतोड़)—बालतोड़ होकर जब वह स्थान जख्म का रूप धारण कर ले तो उस पर दिन में दो-तीन बार गेहूँ को चबाकर उसकी लुगदी रख कर बाँधें, तकलीफ दूर हो जायगी।

पीलिया—दो मुट्ठी गेहूँ एक बर्तन में रखें। अब एक कलछी को आग में तपाकर लाल करें। जब वह लाल हो जाय तो उसे उस गेहूँ के ढेर पर रखकर दबाएँ। थोड़ी देर बाद कलछी को उठावें तो आप देखेंगे कि उस कलछी में गेहूँ के तेल-जैसा कुछ द्रव पदार्थ लगा हुआ है। उस द्रव को अँगुली द्वारा रोगी के नेत्र में अंजन की तरह लगावें। इस प्रयोग से पीलिया-रोग दूर हो जाता है। (धन्वन्तरि)

क्षुधा नाश—गेहूँ के चोकर को पानी में भिगो दें। जब उसका सत्व पानी में उतर आवे तो उसे चाय की तरह गरम करके और देशी शक्कर और दूध मिला कर सेवन करें। ऐसा करने से यदि भूख न लगती होगी तो लगने लगेगी। इस प्रयोग से बल-वीर्य की वृद्धि होती है और सुस्ती मिटती है।

मधुमेह—गेहूँ के चोकर का बिना शक्कर डाले हरीरा या हलुवा मधुमेह-रोग में उपकारी होता है। स प्रयोग से शारीरिक निर्बलता भी शीघ्र दूर होती है। शारीरिक निर्बलता दूर करने के लिये गेहूँ की चाय इस प्रकार बनावें—

पुष्ट और साफ गेहूँ को लेकर मिट्टी के बर्तन में भून कर उसे हाथ की चक्की में पिसवा लें। फिर

उसे सवा तोले की मात्रा में लेकर उसमें अन्दाज से दस से बीस तोले तक पानी मिलाएँ और आग पर रख कर ५-६ मिनट तक पकाएँ। पकाते समय उसे चम्मच से चलाते रहें। उसके बाद उसमें जरूरत के अनुसार दूध व बूरा डाल कर सेवन करें।

सफेद दाग आदि चर्म रोग—गेहूँ के दानों का तेल पाताल-यन्त्र द्वारा या ऊपर लिखे ढंग द्वारा निकाल कर सुरक्षित कर लें और उसे नियमित रूप से सफेद दागों आदि चर्म रोगों पर लगावें तो वे कुछ ही दिनों में ठीक हो जावेंगे।

शुक्रमेह—२ छटांक गेहूँ को रात भर पानी में भिगो रखिये। सुबह उसे उसी पानी में पीस कर तथा उसमें दो औंस देशी शक्कर मिला कर सेवन करें, शुक्रमेह रोग से छुटकारा मिल जायगा।

जोड़ों का दर्द—भूने चने को शहद के साथ खाने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है।

नकसीर—गेहूँ के आटे को दूध और शक्कर के साथ मिलाकर खाने से नकसीर में लाभ होता है।

खराब गला—चोकर की चाय उपर्युक्त गेहूँ की चाय की तरह ही बना कर सेवन करने से खराब गला ठीक और सुरीला बन जाता है।

रक्तहीनता—रक्तहीनता रोग पाचन की गड़बड़ी से प्रकाश में आता है। क्योंकि पाचन ठीक से न होने के कारण शरीर में रक्त का निर्माण नहीं हो पाता। फलतः रक्तहीनता रोग हो जाता है। पाचन ठीक करने के लिये चोकर समेत रोटी खानी चाहिए, सूजी का सेवन करना चाहिए और भिगोये चने का।

पारा विष—यदि कोई पारा खाले और उसके फलस्वरूप दस्त व कै होने लगें, जीभ सफेद हो जाय, बेहोशी होने लगे, तथा बदन के जोड़ों में दर्द होने लगे तो तुरन्त गेहूँ के आटे को पानी में घोल कर पिलावें, ये सब लक्षण धीरे-धीरे शान्त हो जावेंगे, साथ ही गरम पानी में नमक डाल कर भी पिलावें।

तारपीन के तेल का विष—इसमें श्वास में घुर-घुराहट होने लगती है। आँखों की पुतलियाँ छोटी दिखने लगती है। शरीर की मांसपेशियाँ कड़ी पड़ जाती है। जमुहाई पर जमुहाई आती है। तथा मुँह से तारपीन के तेल की बदबू आती है। जब ये लक्षण दिखें तो फौरन गेहूँ के आटे को पानी में घोल कर रोगी को पिलाना चाहिए। आटे को दूध में भी घोल कर पिलाया जा सकता है। कै भी कराना चाहिए।

मरोड़ दस्त—सौंफ के पानी में गेहूँ के आटे को

गूँध कर उसकी रोटी खाने से मरोड़ वाले दस्त में लाभ होता है।

खाँसी—गेहूँ १ तोला, सेंधा नमक डेढ़ माशा पाव भर पानी में १ छटांक रहने तक औटावें। तत्पश्चात् उसे छान कर रोगी को पिलावें तो खाँसी ठीक हो।

सीने का दर्द—गेहूँ का मगज और बादाम का काढ़ा शक्कर मिला कर पीने से सीने के दर्द में लाभ होता है।

सर्वरोग-महौषधिः गेहूँ की घास का रस

गेहूँ की घास

गेहूँ की घास को गेहूँ का पौधा, गेहूँ की पौध, जवारा, खूँद, तृणसम्राट् तथा अँग्रेजी में ह्वीट ग्रास (wheat grass) कहते हैं। इसके आश्चर्यजनक एवं अलौकिक गुणों को देखकर इसके प्रशंसक इसे ईश्वरीय आहार (God's manna) भी कहते हैं।

गेहूँ की घास को उगाने के लिये गेहूँ के बीज बोने के निमित्त ऐसा स्थान चुनना चाहिए जहाँ वायु और प्रकाश की कमी तो न हो, परन्तु सूर्य की किरणें (धूप) वहाँ सीधी न पड़ें। अतः इस गेहूँ की घास उगाने के लिये जो धरती चुनी जाय उसके ऊपर पान-बाड़ी की तरह छप्पर का छाया होना जरूरी है। और यदि खुले मकान में गेहूँ के बीज बोये जायँ तो बरामदे में १०-१२ चीड़ के टूटे-फूटे बक्सों, बाँस की टोकरी, अथवा फूल के गमलों को रखकर उनमें बोये जायँ। गर्मियों में गेहूँ की उगी घास पर कड़ी धूप पड़ने से उसका स्वास्थ्यवर्द्धक गुण एकबारगी ही विनष्ट हो जाता है, साथ ही गेहूँ की घास का डंठल, जिसे गोला-कार होना चाहिए, चपटा होकर विकृत हो जाता है

और उसमें क्लोरोफिल नाम का जो जीवन-तत्त्व होता है वह अपनी स्वास्थ्यवर्द्धक एवं रोगनाशक शक्ति लगभग खो देता है। ये बातें धूप विहीन स्थानों में उगाई गई गेहूँ की घास में नहीं पाई जाती।

चीड़ के बक्सों में यदि गेहूँ बोये जायँ तो उन बक्सों की गहराई लगभग दो इंच, चौड़ाई १६ इंच तथा लम्बाई २२ इंच होनी चाहिए। जिस घर में दालान या खुला बरामदा न हो उस घर की खिड़की के पास इन बक्सों या मिट्टी के गमलों को रखना चाहिए, या किसी ऊँची जगह, मेज या रैक पर, जिसकी ऊँचाई लगभग ६ फुट हो।

धरती, गमले, चीड़ के बक्से आदि में गेहूँ के दाने बोने से पहले उसमें अच्छी किस्म की उपजाऊ मिट्टी रखनी चाहिए और उसमें गोबर की कम्पोस्ट खाद मिलानी चाहिए। गेहूँ की घास उगाने के लिये रासायनिक खाद का व्यवहार भूले से भी नहीं करना चाहिए। गमले आदि की उस मिट्टी को अक्सर पानी डाल-डाल कर तर रखना चाहिए। जिस मिट्टी में केचुए हों वह मिट्टी अधिक उपयोगी होती है।

गेहूँ की घास उगाने के लिये अच्छी किस्म के पुष्ट बीजों को बोना चाहिए। पहले बीज के ढेर में से

एक मुट्ठी बीजों को लेकर किसी स्थान में बो दीजिए। यदि १० बीजों में से ९ बीज उग आयें तो उस बीज के ढेर के बीजों को अच्छी किस्म के बीज समझने चाहिए अन्यथा नहीं।

बीजों को बोने के पहले उन्हें एक रात बहुत हल्के गरम पानी में भिगो रखना अच्छा रहता है, और उस पानी को, जिसमें वे बीज भिगोये गये थे, बीज बोने वाली मिट्टी में डाल देना भी।

बीजों को सटे सटे बोइए परन्तु दो लाइनों के बीच गली जरूर छोड़िए अन्यथा बीज सड़ जा सकते हैं और मक्खियाँ उनसे आकर्षित हो सकती हैं। बीजों को बोने के बाद उन्हें भीगे हुये कागज के टुकड़ों से ढँक दीजिए ताकि नीचे नमी बनी रहे। कागज के उन टुकड़ों के ऊपर प्लास्टिक का चद्दर भी रख सकते हैं यदि आवश्यकता हो। ३-४ दिन बाद जब बीज के अंकुर निकल आवें और वे कागज के टुकड़ों को ढकेलने लगें तो कागज के टुकड़ों और प्लास्टिक की चद्दरों को उनके ऊपर से हटा दें। पहले तो वे अंकुर रंग में सफेद होंगे, परन्तु प्रकाश द्वारा ज्यों ज्यों उन्हें क्लोरोफिल (ChlorophylI) तत्त्व मिलता जायगा वे हरे रंग के होते जायँगे। आमतौर से गेहूँ के बीज ६ से १४

दिनों के बीच काफी बढ़कर काम लायक हो जाते हैं। स्थान जितना ठंढा रहेगा उतनी ही धीमी गेहूँ की घास के बढ़ने और पूर्णता को प्राप्त होने की गति होगी और उतनी ही वह अच्छी किस्म की घास होगी। अतः ऐसा करने के लिये गेहूँ बोने के स्थान को ठंढा रखने का प्रयत्न होना चाहिए।

जब गेहूँ की घास बीता-डेढ़ बीता अथवा ७-८ इंच की हो जाय तभी उसे औषधि के काम के लायक समझना चाहिए और तदर्थ काम में लाना चाहिए। इससे छोटी या बड़ी घास ओषधि के लिये उपयोगी नहीं होती, इसलिये उसे रोगोपचार के काम में लाना निरर्थक है।

गेहूँ-घास-रस और उसकी सेवन विधि

प्रथम दिन के बोये और ७-८ इंच लम्बे ३० से १०० गेहूँ के पौधे जड़सहित उखाड़ लें। बाद को उनकी जड़ों को काटकर फेंक दें और बचे हुये डंठल और पत्तियों को धोकर साफ सिल पर थोड़े पानी के योग से महीन पीसकर आधे गिलास के लगभग उनका स्वरस झीने कपड़े से छान लें और बिना एक मिनट भी देर किये उसे ताजा-ताजा पी जायें। इस रस का सेवन रोज सुबह व शाम नियमित रूप से खाली पेट

होना चाहिए। रस को तय्यार करके उसे देर से पीने से किसी प्रकार का लाभ नहीं होगा और मेहनत बेकार जायगी। क्योंकि तब उस रस के गुण खतम हो गये रहेंगे जिससे अभीष्ट की पूर्ति न हो सकेगी।

गेहूँ की घास का यह रस अमृत के समान होता है। इस रस की उपमा हरित रक्त (Green Blood), नील रस (Blue juice), जीवन-रस, नीलामृत, तथा पुनर्यौवनदाता (Rejuvenator) आदि से दी जाती है। कहते हैं कि यह रस मनुष्य के शुद्ध रक्त से ४० प्रतिशत मेल खाता है।

जहाँ गेहूँ की घास को तुरंत उखाड़ कर और तुरंत उसका रस निकाल कर पीने की सुविधा न हो तो घास को उखाड़ कर रेफ़रीजरेटर में रखकर उसे सुरक्षित कर लेना चाहिए और जब उससे रस निकालना हो उपर्युक्त रीति से रस तय्यार करके सेवन करना चाहिए। रेफ़रीजरेटर में सुरक्षित रखी घास लगभग एक सप्ताह तक काम दे सकती है, अन्यथा कटी घास को एक घंटे बाद मृत समझना चाहिए।

घास के रस को छान लेने के बाद जो स्फोक (Roughage) छन्ने में बच रहता है उसे भी यदि सलाद आदि में डालकर खा लिया जाय तो उत्तम है।

रस निकालने के झंझट से यदि कोई बचना चाहे तो वह उन पौधों को ही चाकू से महीन-महीन काटकर भोजन के साथ सलाद के रूप में सेवन कर सकता है। परन्तु उस घास के सलाद को अकेले ही खाना चाहिए। उसके साथ कोई अन्य फल अथवा सब्जी आदि नहीं मिलानी चाहिए जैसा सलादों में नियमतः मिलाया जाता है।

रस रोज दोनों समय उपलब्ध होता रहे, इसके लिये १०-१२ गमले या चीड़ के बक्स रखकर बारी-बारी से प्रायः प्रतिदिन दो-एक गमलों में गेहूँ के बीज बोने पड़ेंगे। जैसे-जैसे गमले खाली होते जायँ, वैसे-वैसे उनमें गेहूँ के बीज बोते चले जाना चाहिए। इस प्रकार घर में गेहूँ की घास बारहों मास उगायी जा सकती है और उसके रस को प्राप्त किया जा सकता है।

रस को जल्दी नहीं, अपितु धीरे-धीरे मुख की लार मिलाकर पीना अथवा गले के नीचे उतारना चाहिए। रस पीने के पूर्व या पश्चात् एक घंटे तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए। रस-सेवन-काल के आरम्भ में कुछ लोगों को उल्टी, दस्त, सर्दी-जुकाम आदि की शिकायत हो जा सकती है जिन्हें शुभ लक्षण समझने चाहिए। डरकर रस का सेवन बंद नहीं कर

देना चाहिए। ये लक्षण शरीर के दोष को शरीर से बाहर निकाल फेंकने के प्रकृति के ढंग हैं। इनसे बिलकुल विचलित होने तथा घबड़ाने की जरूरत नहीं है। ये लक्षण अपना काम करके आपसे आप कुछ घंटों या कुछ दिनों में गायब हो जाते हैं।

रस-पान करने के पहले उसमें नींबू का रस अथवा नमक आदि कुछ भी नहीं मिलाना चाहिए।

एक बार में तीन औंस से कम रस नहीं पीना चाहिए। बच्चों को उनकी अवस्थानुसार थोड़ा कम रस देना चाहिए। रोग की बढ़ी हुई दशा में रस की मात्रा आठ औंस तक हो सकती है। इससे अधिक मात्रा लेने पर भी किसी हानि की सम्भावना नहीं है। नवजात शिशु को एक बार में ५ बूँद रस काफी होता है।

रस-सेवन के दिनों में बहुत अधिक परहेज नहीं करना पड़ता। परन्तु उत्तेजक पदार्थों—जैसे चाय, सफेद चीनी, नशे की चीजें, तली भुनी और गरिष्ट चीजें, मसाले, चाट, अचार, खटाई आदि को त्यागकर प्राकृतिक सादे भोजन—जैसे फल, ताजी हरी सब्जियों, दूध, मट्ठा, दही, सूखे मेवों, सलाद, चोकरदार आटे की रोटी, कनादार चावल, तथा छिल्के वाली दालों

पर रहने से रस का लाभ अत्यधिक मिलता है औ
रोग जल्दी दूर हो जाता है।

जिन रोगियों को रस पीने से अरुचि का बोध
वे घास की २०-३० पत्तियों को मुँह में चबाकर औ
उनका रस चूसकर शेष स्फोक को थूक दे सकते हैं
चूसकर घास के सेवन में रस के लिये ली गई मात्
का चतुर्थांश ही काफी होता है।

गेहूँ-घास-चिकित्सा

(Wheat Grass Therapy)

गेहूँ-घास-चिकित्सा का आविष्कार करने वाल
अमेरिकी महिला डाक्टर एन्न विगमोर, डी० डी०
एन० डी०, पी० एस० डी०, पी० डब्ल्यु० डी०, एस०
एम० डी० आदि, ने अपने अनुसंधानों और सफल
प्रयोगों द्वारा यह बात सिद्ध किया है कि इस चिकित्सा
द्वारा कठिन से कठिन रोग भी बड़ी आसानी से अच्छे
किये जा सकते हैं। उनका यहाँ तक कहना है कि
संसार में कोई ऐसा रोग नहीं है जो गेहूँ की घास के
रस के सेवन से अच्छा न हो सके। कैंसर जैसे अति
भयानक और जटिल रोग तक के रोगी इस रस से
अच्छे किये जा चुके हैं जिन्हें डाक्टरों ने असाध्य रोग

ा रोगी बता कर जवाब दे दिया था और जो मरणा-
न्न दशा में अस्पताल से निकाल दिये गये थे।
विविध रोग जैसे भगंदर, बवासीर, मधुमेह, गठिया,
लिया, दमा, खाँसी आदि सैकड़ों रोगों के पुराने से
ुराने रोगी जिनका रोग असाध्य हो चुका था उपर्युक्त
ाक्टर ने गेहूँ-घास के साधारण रस से अच्छे किये
। बुढ़ापे की कमजोरी को दूर करने के लिये तो
यह चिकित्सा रामबाण ही है। उपर्युक्त महिला डाक्टर
का यह भी कथन है कि उन्होंने अपनी प्रयोगशाला में
जिन हजारों असाध्य कहे जाने वाले रोगों के रोगियों
पर गेहूँ-घास-रस के प्रयोग किये उनमें से किसी एक
मामले में भी असफलता नहीं हुई।

इस चिकित्सा द्वारा सिर के सफेद बाल कुछ
समय के बाद काले हो जाते हैं, शरीर ताकतवर बन
जाता है, मूत्राशय की पथरी गल-गला कर ठीक हो
जाती है, भूख खूब लगने लगती है, नेत्रों की ज्योति
बढ़ जाती है, विद्यार्थियों का शारीरिक एवं मानसिक
विकास आश्चर्यजनक रूप से होने लगता है तथा उनकी
स्मरण शक्ति में वृद्धि हो जाती है।

भारत में अभी गत ६-७ वर्षों से ही इस उपयोगी
चिकित्सा को लोग जानने और अपनाने लगे हैं। हर

प्रकार के रोगों में इससे लाभ होता नजर आया औ
आ रहा है।

किसी रोग में इस चिकित्सा का प्रयोग करने
पहले रोगी को कम से कम १० दिनों तक रोज सुब
शाम एक औंस से चार औंस तक गेहूँ की घास का र
तथा डाभ का जल तीन-चार बार लेना चाहिए
डाभ का जल न मिले तो मोसम्मी आदि किसी
रसदार फल का रस लिया जा सकता है। चिकित्स
के आरम्भ के १० दिनों में इस प्रकार रसाहार कर
से उपवास की तरह कमजोरी नहीं आती। शरी
को आवश्यक पोषक तत्त्व मिलने के साथ-साथ पाच
अंगों को पर्याप्त आराम मिल जाता है और शरीर क
गन्दगी (विजातीय द्रव्य) बाहर निकल जाती है जिस
रोगी शीघ्र रोग मुक्त हो जाता है।

१० दिन बाद सादे भोजन पर रहते हुए ऊप
लिखे गेहूँ-घास-रस-सेवन-विधि के अनुसार चिकित्स
चलानी चाहिए। चिकित्सा के साथ-साथ रोगी ए
काम और कर सकता है, वह यह कि आधा प्याल
गेहूँ लेकर और धोकर वह उसे किसी बर्तन में डा
कर और उसमें दो प्याला पानी भर कर रख दे। बार
घण्टे बाद वह पानी छान कर पी जाय। ऐसा सुबह

शाम दोनों वक्त करे। यह प्रयोग रोगी के रोग को निर्मूल करने में और अधिक सहायता करेगा। बचे हुये गेहूँ को वैसे ही या सलाद में डाल कर खा सकता है अथवा हलुवा बना कर सेवन कर सकता है अथवा सुखा कर उसका आटा पिसवा सकता है।

चिकित्सा के आरम्भ के १० दिनों जब कि रसाहार चल रहा होता है, रोज एक बार एनिमा लेकर पेट साफ कर लेना तथा दो बार आध पाव गेहूँ की घास का रस एनिमा या सिरिंज द्वारा आँतों में चढ़ा कर उसे २० मिनट तक रोक रखना उपकारी होता है। ऐसा करने से रोग के शीघ्र ठीक होने में सहायता मिलती है। एनिमा रोज सुबह शौच से वापस आने के बाद लेना चाहिए और उसके आध घण्टा बाद गेहूँ की घास का रस आँत में चढ़ाना चाहिए। शाम को दूसरी बार केवल रस को आँत में चढ़ाना चाहिए, एनिमा लेने की जरूरत नहीं है।

इस चिकित्सा के करने वालों का कहना है कि इससे आँख, दाँत और बालकों को बहुत लाभ होता है। कब्ज दूर होता है और काम करने की शक्ति और स्फूर्ति बढ़ती है।

गेहूँ की घास का रस गुणकारी होने के साथ

अत्यधिक सस्ता है और सर्वत्र सुलभ भी। गरीब से गरीब और अमीर से अमीर व्यक्ति—दोनों इस रस का प्रयोग आसानी से कर सकते हैं। तुरन्त के जन्मे हुये बच्चे से लेकर अतिशय वृद्ध व्यक्ति तक सभी इसका उपयोग कर सकते हैं। कुछ अन्य प्रयोग :—

भयंकर फोड़ा एवं घाव—गेहूँ की घास की लुगदो को फोड़ों एवं घावों पर बाँधने से वे जल्द से जल्द ठीक हो जाते हैं।

छूत लगना—गेहूँ की घास के रस से हाथों को धोने से छूत की बीमारी की छूत से बचाव होता है।

श्वास की दुर्गन्ध—अक्सर गेहूँ की घास को चबाते रहने से श्वास और मुख की दुर्गन्ध मिट जाती है।

सुस्ती व काहिली—गेहूँ की घास को चबा लेने से सुस्ती व काहिली मिट जाती है।

क्षुधानाश—गेहूँ की घास को चबाने से भूख बढ़ती है।

आग से जलना तथा कट जाना—जलने और कट जाने पर गेहूँ की घास का रस लगाने अथवा उसमें पट्टी तर करके बार बार बाँधने से वे जल्द भर जाते हैं और ठीक हो जाते हैं।

गंदा पानी—गंदे पानी में गेहूँ की घास को थोड़ी देर तक डाल रखने से गंदा पानी निर्मल हो जाता है। खास कर यदि उसमें फ्लुओरीन मिला होगा तो वह गायब हो जायगा।

कब्ज—गेहूँ की घास के रस का एनिमा देने से कब्ज बड़ी आसानी से दूर हो जाता है।

अन्वेषण-इतिहास

गेहूँ-घास-चिकित्सा (Wheat grass therapy) का आविष्कार करने वाली अमरीकी महिला डॉ० ए० विगमोर हैं जो बहुत छोटी उम्र से वनस्पतियों के अन्वेषण में रत रही हैं। उन्होंने सन् १९६२ ई० में अन्तिम रूप से देख-परख कर गेहूँ की घास को सर्वरोगनाशक और शरीर का नवनिर्माण करने वाली वनस्पति पाया है। डॉ० विगमोर ने अपनी पुस्तक ह्वाई सफर (Why Suffer?) में अपने अनुसंधानों और अन्वेषणों का विस्तृत विवरण दिया है। अनुसंधान करने के बाद डॉ० विगमोर अपने देश अमेरिका में इस चिकित्सा के एक बड़े अस्पताल की स्थापना कर अपने देश-बन्धुओं की सेवा में जुट गई हैं। उनके आविष्कार का समर्थन करते हुए अमेरिका के सुप्रसिद्ध

घास-निष्णात डाक्टर अर्प थोमस ने ४७०० प्रकार की घासों पर शोध करने के बाद लिखा है कि गेहूँ की घास सब घासों की सम्राज्ञी है। पूर्ण भोजन है। उनका कहना है कि १५ पौंड गेहूँ की ताजी घास में जितनी खाद्य-शक्ति होती है, उतनी ३५० पौंड बढ़िया से बढ़िया साग-तरकारियों में भी नहीं होती। वह यह भी कहते हैं कि मानव-रक्त में जो गुणकारी तत्त्व विद्यमान होते हैं वे सब गेहूँ की घास के ताजे रस में मौजूद होते हैं। केवल रंग का ही फर्क होता है। विश्व के अन्य डाक्टरों और विशेषज्ञों ने भी डॉ० विगमोर तथा डॉ० अर्प थोमस के अनुभवों का समर्थन करते हुए गेहूँ की घास को ईश्वर का वरदान माना है।

डॉ० विगमोर ने अपने जीवन का शैशव-काल रूसी और जर्मन सेनाओं द्वारा होने वाली बमबारी के जमाने में यूरोप में बिताया जहाँ उन्हें कन्दमूल फल और घासों पर गुजारा करना पड़ा। यूरोप से अमेरिका पहुँचने पर और बड़ी होने पर उन्होंने अपने को प्राकृतिक, स्वास्थ्यवर्द्धक तथा रोगनाशक आहार की खोज में खपा दिया। अन्त में ७ प्रकार की घासें उन्हें ऐसी मिलीं जिन पर उन्होंने प्रयोग किये। उन घासों के नाम है—राई, टिमोथी, ब्रूम, गेहूँ, कैनरी,

अल्फाफा तथा बकह्वीट। इन सातों घासों के बीजों को उन्होंने अलग-अलग गमलों में बो दिया। वे जब उग आये तब उन्होंने अपनी बिल्ली के बच्चे को उन तक जाने दिया। बिल्ली के बच्चे ने केवल गेहूँ की घास को पसन्द किया तथा शेष छः घासों की ओर ताका भी नहीं। इस परीक्षण के बाद उन्होंने अपने छोटे मुर्गे को उन घास वाले गमलों की ओर छोड़ा तो उसने भी सातों घासों में से केवल गेहूँ की घास को ही पसन्द किया। फलतः डॉ० विगमोर की उसी गेहूँ की घास के प्रति अमित श्रद्धा उमड़ आई।

दैवयोग से डॉ० विगमोर का स्वास्थ्य उन दिनों बहुत खराब चल रहा था। वह देर तक काम नहीं कर सकती थी। वह जल्दी ही थक जाती थी और परेशान हो जाती थी। उन्होंने सर्वप्रथम स्वयं पर गेहूँ की घास के स्वरस का प्रयोग किया और देखा कि थोड़े ही दिनों में उनमें शारीरिक तथा मानसिक—दोनों बल तेजी से बढ़ने लगे हैं। उनमें जीवन का संचार होने लगा। तब उन्होंने अपने मित्रों को भी गेहूँ की घास के रस को पीने की सलाह दी और उन्हें भी उसी प्रकार नवजीवन प्राप्त हुआ। पर उन्हें इतने पर सन्तोष न हुआ और उन्होंने अमेरिका के एक बहुत बड़े मृत्तिका-

विशेषज्ञ को अपने इस ज्ञान का परिचय कराया। उस विशेषज्ञ ने मुर्गी के कुछ बच्चे एकत्र किये। उनमें से कुछ को गेहूँ की घास के साथ भोजन कराया और कुछ को साधारण आहार पर रखा। जो बच्चे गेहूँ की घास के साथ भोजन किये थे वे दूसरे मुर्गी के बच्चों के आकार से दुगुने बड़े हो गये, साथ-ही उनमें तेजी भी बहुत थी और उनके पंख भी अच्छे जमे थे। बाद को उसने इसी प्रयोग को बिल्ली के बच्चों तथा खरगोशों पर किये और पाया कि उनका आकार, वजन, तथा जागरूकता सब उनके साथियों की अपेक्षा जिन्हें गेहूँ की घास नहीं दी गई थी, कहीं अधिक थी।

इन सब परीक्षणों के बाद डॉ० विगमोर को पूरा पूरा विश्वास हो गया कि गेहूँ की घास एक अलौकिक और चमत्कारी पदार्थ है जो प्राणिमात्र के लिये ईश्वर का एक वरदान सिद्ध हो सकता है। पुरानी मानता कि 'अन्न मनुष्य का आहार भी है और औषधि भी' गेहूँ की घास ने सिद्ध कर दिया। वस्तुतः गेहूँ की घास रोगों की कोई औषधि नहीं है जैसी अन्यान्य जड़ी-बूटियाँ होती हैं, अपितु वह शरीर में जाकर उन कमियों की पूर्ति करती है जिन कमियों के

कारण व्यक्ति किसी रोग से आक्रान्त हो जाता है।

डॉ० विगमोर का यह स्पष्ट मत है कि गेहूँ की घास का प्रयोग पूर्णतः निरापद है और इसे किसी भी रोग में बिना डर, लाभ के साथ दिया जा सकता है। डॉ० विगमोर आस्तिक है और प्रकृति और परमात्मा में अटूट विश्वास रखती है।

गेहूँ के व्यंजन

गेहूँ के जितने उत्तम और पौष्टिक खाद्य पदार्थ बनाये और खाये जाते हैं, उतने और किसी अन्य के नहीं। गेहूँ की रोटी को ही ले लीजिए। यह एक ऐसी भोजन वस्तु है जिसे अमीर व गरीब प्रायः रोज ही खाते हैं, और यह भोज्य सामग्री की एक प्रधान वस्तु मानी जाती है। नीचे हम गेहूँ से बननेवाले कुछ खाद्य पदार्थों के बनाने के ढंग पर प्रकाश डाल रहे हैं।

गेहूँ की रोटी—पुष्ट और साफ गेहूँ लेकर धूप में सुखा ले। फिर उसे हाथ की चक्की में पीस लें या पिसा लें और बिना चोकर छाने उसे रोटी बनाने के काम में लावें। मशीन के पिसे आटे का जीवन-तत्त्व नष्ट हो जाता है। उसके विटामिन और खनिज लवण

नष्ट प्रायः हो जाते हैं, इसलिये ऐसे आटे को रोटी स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी नहीं होती इसी तरह चोकर निकाले आटे की रोटी भी हानिकारक और तत्त्वहीन होती है।

रोटी बनाने के २-३ घंटा पहले आटे को गूँध कर और जिस बर्तन में आटा गूँधा गया है उस बर्तन में ही गुँधे आटे के ऊपर तक पानी भरकर रख छोड़ना चाहिए। जब रोटी बनानी हो तो उस पानी को सबका सब फेंककर आटे को पुनः भलीभाँति गूँधना चाहिए। जब गूँधते-गूँधते गुँधा आटा बर्तन के साथ ऊपर उठ आवे तब समझे कि आटा पूरी तौर से गुँध गया है। अब लकड़ी, लकड़ी के कोयले, या कण्डे की धीमी आँच पर छोटी और कुछ मोटी रोटियाँ सेंककर चूल्हे के भीतर डालकर उन्हें दोनों तरफ फुलाले डबल रोटी की शकल की। उसके वाद उन रोटियों में गरम किया हुआ मक्खन चुपड़ कर रोटी खाने का मजा लेवे। यह रोटी अपने में पूर्ण भोजन है।

तन्दूर में सिंकी रोटी काफी स्वादिष्ट होती है। दूसरे नम्बर की हथपोई रोटी होती है और तीसरे नम्बर की चकेला-बेलना द्वारा बनाई रोटी।

प्रयोगों से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि मनुष्य

केवल उपर्युक्त रीति से बनी पूरे गेहूँ की रोटी पर बहुत काल तक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकता है। इसलिये संसार के लोग रोज कम से कम एक वक्त किसी न किसी रूप में गेहूँ की रोटी जरूर खाते हैं।

गेहूँ की रोटी बच्चों के लिये अत्यावश्यक आहार है जिसके अभाव में उनकी बाढ़ रुक जाती है, अंग-सौष्ठव विकृत हो जाता है, और अस्थियों की पुष्टता में बाधा उपस्थित हो जाती है।

पूर्णान्न रोटी—गेहूँ का आटा, मटर, मूँगफली—सबको समान भाग में लेकर अंकुरित कर बारीक पीस ले और उसमें हरी शाक-सब्जियाँ व ताजे फल आदि बारीक काट कर अथवा कद्दूकस पर कसकर मिला दें। इस प्रकार रोटी बनाने के आटे जैसा तय्यार कर लें। फिर आधा इंच से एक इंच मोटी रोटियाँ बनाकर भाप-कुकर में १-१ इंच की दूरी पर रखकर पकावें। अच्छी तरह पक जाने पर उनके इच्छानुसार आकार के टुकड़े काट कर पूर्णान्न रोटी का मजा लें।

इस पूर्णान्न रोटी में नमक, धनियाँ, प्याज, अदरक, तथा हरी मिर्च आदि महीन काट कर डाल

कर इसे और भी अधिक स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

मिस्सी-रोटी—गेहूँ के बे-छने आटे में चने का आटा तिहाई या चौथाई भाग मिलावें। पालक, बथुआ, चौलाई, मेथी, मूली की पत्ती आदि में से सब या एक दो को सिल पर थोड़ा पीसकर उस आटे के मिश्रण में मिला दे। फिर एक सेर आटा पीछे एक या दो छटांक तक घी या खोया मिलावें। यदि चाहें तो अन्दाज से नमक भी मिला दें। अब सबको गूँध लें और रोटी बनाकर धीमी आँच पर सेंक लें। यही मिस्सी रोटी है।

दलिया—साफ, मोटे और पुष्ट गेहूँ को इस प्रकार चक्की में दलवावें कि गेहूँ के दानों के छोटे-छोटे टुकड़े हो जायँ। बड़े टुकड़ों और महीन चूर्ण को निकाल कर अलग कर दें। शेषभाग को ही दलिया बनाने के काम में लावें।

दलिया बनाने के लिये पहले उसे १ घंटा तक पानी में भिगो रखें। अब आग पर पानी चढ़ावें। जब वह उबलने लगे तब दलिया को उसके पानी समेत उसमें डाल दें और धीमी आँच पर उसे पकने दें। यदि पानी कम हो जाय तो गरम पानी डाल देवें। पकने

पर दलिया न तो बहुत गाढ़ी हो और नहीं बहुत पतली। दलिया को अगर मीठी बनानी हो तो उसमें पकते समय गुड़ डाल दें, साथ ही उसमें किशमिश, मुनक्का, नारियल के टुकड़े, बादाम के टुकड़े, तथा मूँगफली आदि मेवे भी डाले जा सकते हैं। गुड़ न डालना हो तो उसे उतारने के बाद ठंढा होने पर उसमें शहद या नमक मिलाकर खावें।

दलिया पकते समय उसमें हरी मटर, सेम, शलजम, टिण्डा, लौकी, पालक, तथा गोभी आदि सब्जियाँ भी काटकर डाली जा सकती हैं, जिससे दलिया बहुत ही स्वादिष्ट बनती है और इस तरह दलिया स्वादिष्ट खिचड़ी का भी मजा देती है।

चन्द्रकला पूड़ी—मैदा में घी का मोयन देकर सानें। खोये को लाल भून लें और थोड़ी शक्कर के साथ पिस्ता, बादाम आदि मेवों को महीन काटकर खोये में मिला दें। बड़ी इलायची को बारीक कूटकर और किशमिश चिरौंजी को साफ करके खोये में मिला दें। अब मैदे की छोटी छोटी लोई बनाकर पूड़ी बेल लें। एक पूड़ी को हथेली पर रखकर चम्मच से उसमें मेवे और खोये का मिश्रण रखें और दूसरी पूड़ी उसके ऊपर रख उसे चारों ओर से बंद कर दें। अब इसी

प्रकार सब पूड़ियाँ बनाकर और कड़ाही में घी डालकर सेंक लें। उसके बाद शक्कर की चाशनी बनाकर उसमें उन्हें डालकर एक थाली में निकालकर रख लें। जब चाशनी सूख जाय तो खायँ। यह पूड़ी की पूड़ी है और मिठाई की मिठाई।

मैदा और नारियल के गिरी की पूड़ी—पाव भर मैदा, १ सेर नारियल की कसी हुई कच्ची गिरी, आध पाव कटा बादाम, १ पाव शक्कर, १ छटांक घी, ४ माशे कालीमिर्च, और ६ माशे इलायची एकत्र कर पहले नारियल की गिरी को पीस लें और उसमें मैदा मिलाकर कड़ा सान लें। अब इलायची और कालीमिर्च को पीसें। मैदे की लोई बनाकर उसमें यह मसाला, बादाम और शक्कर भर लें। लोई को चपटी कर घी में सेंक लें, पूड़ी तय्यार।

स्वादिष्ट कचौड़ी—सामान :—एक सेर आटा, आधा सेर उड़द की दाल की पिट्ठी, एक सेर घी, एक छटांक धनियाँ, १ तोला मिर्च, एक तोला जीरा, दो तोला अदरक की कतरन, ६ माशे दालचीनी, एक तोला बड़ी इलायची, अन्दाज से नमक।

आटे में एक छटांक घी का मोयन डालकर गूँध लें। आटे को गूँधते वक्त पानी का व्यवहार बिल्कुल न

करें बल्कि उसे दूध या दही के पानी से गूँधें। जब आटा मुलायम हो जाय तब उसे एक साफ बर्तन में रख दें। अब ऊपर लिखा हुआ मसाला महीन पीसकर और पिट्ठी में अच्छी तरह मिलाकर एक दूसरे बर्तन में रखें। इसके बाद कड़ाही में एक छटांक घी डालकर पिट्ठी को भून लें। जब पिट्ठी का रंग लाल हो जाय तब कड़ाही को नीचे उतार लें। अब पिट्ठी के ठंढी हो जाने पर आटे की छोटी छोटी लोइयाँ बनाकर उनके अन्दर पिट्ठी भरकर पुनः लोई की आकृति में बनाकर रखते जायँ। जब सारे आटे की लोइयाँ बन जायँ तब कड़ाही में घी डालकर आग पर रख दें। जब घी खूब गरम हो जाय तब लोइयों को छोटी छोटी बेलकर सेंक लें। ये कचौड़ियाँ खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट होती हैं।

समोसा—एक सेर मैदे में आधा पाव घी डालकर गूँधें। फिर हाथ में घी लगाकर कलाई के बल तोड़ें। तोड़ते-तोड़ते जब मुलायम हो जाय तब लोई तोड़कर बेलें। बेली हुई टिकियों को बीच से काटकर दो टूक कर लें और एक सेर बेसन की सूजी को कड़ाही में थोड़ा घी डालकर सेकें। जब भुन जाय तब उतार लें। फिर अन्दाज से नमक, लालमिर्च, गरम मसाला, खटाई

बगैरह देकर जो काटी हुई टिकियाँ रखी हैं उनके चारों तरफ पानी लगाकर तय्यार किये पूरे को भर मुँह बंद-कर गूँथ दें जिसमें खुलने न पाये और कढ़ाई में घी डालकर धीमी आँच पर सेंक लें। सिंक जाने पर बढ़िया समोसे तय्यार हो जायँगे।

खस्ता मठरी—एक सेर मैदे में मुनासिब नमक व अजवाइन मिला आध पाव घी डालकर खूब कड़ा गूँधें, तथा हाथ में घी लगाकर कलाई के बल तोड़ें। जब मुलायम हो जाय तब छोटी छोटी लोई काटकर उनकी टिकियाँ बनायें। एक कील से उन टिकियों को गोद दें ताकि फूलने न पावें। अब उन्हें धीमी आँच पर कढ़ाई में घी डालकर सेकें। पक जाने पर खस्ता मठ-रियाँ तय्यार हो जायँगी।

बढ़िया गुझियाँ—एक सेर मैदे में तीन छटांक घी डालकर खूब कड़ा सानें और हाथ में घी लगाकर मुलायम करें और लोई तोड़कर उसकी टिकिया बनावें। अब आध-आध पाव बादाम, चिरौंजी, खरबूजे के बीज, आधी छटांक पिस्ता, १ पाव किशमिश, आधी भरी छोटी इलायची, १ पाव मिश्री—सबके छोटे-छोटे टुकड़े कर एक में मिलावें और उसे टिकियों में भरकर दोनों तरफ से मुँह बंद कर दें और गूँथ दें

जिससे टिकियाँ घी में खुलने न पावें। अब उन्हें धीमी आँच में सेंक चीनी या खाँड़ में पाग डालें।

मैदे व आलू की कचौड़ी—ढाई पाव मैदा, आध पाव घी, ½ पाव तेल, १ पाव गुनगुना पानी, १ छटांक पिसा नमक, इन सब चीजों को मिलाकर उसन लें। फिर सवा पाव उबले आलुओं को महीन पीसकर उसमें यह मसाला मिला दें—सोंठ, धनियां, मिर्च १। तोला, लौंग और जीरा तीन रत्ती, गर्म मसाला ३ रत्ती। उसके बाद छोटी छोटी लोई तोड़कर उसमें पिसा आलू भरकर हाथों से बढ़ाकर कढ़ाई में छोड़ दें। लोई तोड़ते समय हींग के पानी का प्रयोग करें, इससे कचौड़ी खूब फूलेगी। मंद आँच पर सेकें। बादामी रंग होने पर उतार लें।

मालपूआ—मैदा आध सेर, दूध आध सेर, चीनी तीन पाव, पके केले आधा दर्जन, नारियल एक गोला, किशमिश एक छटांक, घी आध सेर, छोटी इलायची और थोड़ा केवड़ा या गुलाब जल एकत्र करें। पहले चीनी की एक तार की चाशनी करके रख लें। फिर मैदे में थोड़ा थोड़ा दूध डालते जायँ और उसे बेसन की तरह फेंटते जायँ। जब दूध और मैदा अच्छी तरह

मिल जाय तब केले का गूदा हाथों से मसल कर मैदे में डाल दें और मैदे व दूध के घोल में अच्छी तरह मिला दें फिर उसमें एक प्याला पानी भी डाल दें। अब नारियल को कद्दूकस पर कस लें और उसे किशमिश एवं इलायची के साथ मैदे के घोल में डाल दें और सभी चीजों को अच्छी तरह मिला दें। फिर कढ़ाई में घी डालकर और उसे धीमी आँच पर रखकर उस मैदे के घोल को किसी छोटी कटोरी अथवा कलछुल से बराबर बराबर लेकर घी में छानते जायँ। चाशनी में केवड़ा या गुलाब जल देकर उसमें कढ़ाई से तुरंत निकले हुये पूओं को डुबो-डुबो कर दो-तीन मिनट बाद निकालते जायँ। इन्हें गरम गरम खायँ और मालपूओं का स्वाद लें।

सूजी का हलवा—पहले दो सेर शक्कर की चाशनी दूध पानी से साफ कर लें। कुल ३ सेर पानी शक्कर में पड़ेगा। अब १ सेर सूजी को बराबर के घी में भूनें। जब बादामी रंग की हो जाय और उसमें से सुगंध निकलने लगे तो उसे शक्कर की चाशनी में डालकर मिलावें। जब सूजी फूल जावे और गाढ़ी हो जावे तब कढ़ाई के किनारों को कलछी से डोलाकर उतार लें और एक छटांक कतरा पिस्ता, २ छटांक

चिरौंजी, आध पाव गरी तथा तोला भर इलायची मिला दें।

सेवईं—गेहूँ के मैदे की सेवईं बाजारों में बिकती भी है और घरों में भी औरतें अपने दोनों हाथों की गदोरियों से गुँधे आटे की छोटी-छोटी लोई को बट करके बना लेती हैं और सुखाकर काम में लाती हैं। बाजारों में जो सेवइयाँ बिकती हैं वे मोटी-महीन मशीन से बनाई जाती हैं।

सेवईं का पकाना बहुत आसान है। सेवईं के छोटे छोटे टुकड़े करके उन्हें घी में हल्का भून लें फिर दूध में डालकर पका लें। पकाते वक्त अन्दाज से देशी शक्कर डाल लें और थोड़ा गाढ़ी करके उतार लें और रोटी से या अकेले खायें।

दलपिठिया—थोड़ा दूध चूल्हे पर रखकर गरम करें। उसके बाद उसमें आटे को गूँधकर और उसकी छोटी-छोटी लम्बी-लम्बी बत्तियाँ बनाकर डालकर पका लें, साथ ही उसमें अन्दाज से देशी शक्कर भी छोड़ दें। दूध में इसी प्रकार दुधपिठिया भी बनाई जाती है।

नमकीन—गेहूँ के आटे को घी के मोयन के साथ गूँध लें। फिर उसमें अन्दाज से नमक, काला जीरा आदि

मिलाकर चकेले पर एक मोटी रोटी की शकल में बेल लें। तत्पश्चात् चाकू से उसके अँगुली बराबर लम्बे और मोटे टुकड़े कर लें और कड़ाही में घी डालकर उसमें उन टुकड़ों को सेंक ले और चटनी से खायँ।

होलहा—होलहा, गेहूँ के खेत में खड़ी गेहूँ की अधपकी बालियों से बनाया और खाया जाता है। थोड़े से ऐसी बालियों वाले गेहूँ के हरे पेड़ खेत में से उखाड़ लावें, और उन्हें सूखी पत्तियों को जलाकर उसकी लपट में गेहूँ की बालियों को झुलस कर भून लें। जब वे अच्छी तरह भुन जायँ तो गेहूँ के उन भुने दानों को एकत्र कर हाथों से मसल कर उनके छिलके अलग कर दें और नरम नरम दानों को चटनी-प्याज नमक के साथ मजा ले लेकर खायँ।

गेहूँ बथुए की रोटी—थोड़ा सा गेहूँ का चोकर समेत आटा या गेहूँ-चना का मिश्रित आटा लेकर उसमें अन्दाज से दही, नमक और उबले बथुए का साग मिलावें। तत्पश्चात् सबको एक साथ गूँध लें और सादी रोटी की तरह सेंक लें। यह चटनी से खाने से बड़ी मजेदार लगती है।

बाटी या भौरी—यह दो प्रकार की होती है—सादी और भरुई। चोकरदार आटे को गूँधकर हाथों

से गोल-गोल तथा कुछ चपटी बाटी बनाई जाती है और कण्डे की आग पर सेंकी जाती है। थोड़ी सिंक जाने पर उसे उसी कण्डे की गरम राख के नीचे दबा देते हैं जिससे वह पक कर फट जाती है और बड़ी सोंधी हो जाती है। इसे घी या मक्खन में चुपड़ कर खाने से बड़ा स्वाद मिलता है। शौकीन खाने वाले बाटी के पक जाने पर उसे गरम-गरम घी में डुबो देते हैं और उसके बाद उसे चटनी या देशी शक्कर या आलू के भरते (भुरते) के साथ खाते हैं।

भरुई बाटी में आलू का भरता आदि भरकर तब उसे सादी बाटी की भाँति कण्डे की आँच पर पकाते हैं।

सादी और भरुई—दोनों किस्म की बाटियाँ दाल के साथ भी खाई जा सकती हैं। पर दाल जिसके साथ बाटी खाई जाय यदि गाढ़ी हो और मिट्टी की हाँडी में पकाई गई हो तो फिर बाटी-दाल के स्वाद के क्या कहने!

इसी प्रकार गेहूँ के आटे की कितनी ही अन्य प्रकार की रोटियाँ भी बनायी जाती हैं, जैसे खमीरी रोटी, पाव रोटी, डबल रोटी, बेढ़ई रोटी तथा दोहत्थी रोटी आदि।

चोकर की खीर—एक सेर दूध में दो-तीन चम्मच विशुद्ध गेहूँ का चोकर मिलाकर उसे धीमी आँच पर चढ़ा देना चाहिए, तथा थोड़ा गाढ़ा हो जाने पर उसमें अन्दाज से मीठा और किशमिश के कुछ दाने डालकर उतार लेना चाहिए और खाना चाहिए।

गेहूँ की दलिया की खिचड़ी—दलिया की खिचड़ी बनाने के लिये दलिया में मूँग की दाल मिलानी चाहिए और पतली खिचड़ी बनानी चाहिए। गेहूँ की दलिया की सूखी अर्थात् गाढ़ी खिचड़ी स्वाद में अच्छी नहीं होती। इस खिचड़ी में अदरक के कुछ टुकड़े डाल देने से इसके स्वाद में असाधारण वृद्धि हो जाती है। खिचड़ी खाते वक्त उसमें काफी घी या मक्खन डालना चाहिए और साथ में कच्ची साग-सब्जियों का सलाद भी जरूर होना चाहिए।

चोकर का हलुवा—गेहूँ के साफ चोकर को २-३ घंटे तक पानी में भिगो रखने के बाद उसको मल-मल कर उसमें का सारा सत्त्व निकाल लें और भूसी फेंक दें। इस सत्त्व को लगभग आधा घंटा तक धीमी आँच पर पड़ा रहने दें। जब जल ऊपर स्थिर होकर सत्त्व नीचे बैठ जाय, तब ऊपर का निथरा जल थोड़ा सा गिरा दें और शक्कर डालकर घोट लें। जब सत्त्व खूब

पककर लेई जैसा हो जाय और जमने लगे तो उसे घी लगी थाली में फैला दें और टंढा होने पर उसकी कतरी काट लें, तथा गाढ़े दूध में उन कतरियों को डालकर खायँ। सुना है शारीरिक शक्ति में विश्व-विजयी भारत का गामा पहलवान चोकर के इस हलुवे का नित्य नियमपूर्वक सेवन करता था।

गेहूँ की चाय—थोड़े से पुष्ट गेहूँ के दानों को लेकर तवे पर धीमी आँच पर भूनिए। जब भूनते-भूनते वे काले पड़ने को हों तो उतार लें और उन्हें सिल पर मोटा-मोटा दलकर शीशी में भर रखें। जब चाय पीनी हो तब चाय का पानी तय्यार करें और उसमें चाय के बजाय थोड़ी सी गेहूँ की वही दलिया डालकर चाय बना लें और अन्दाज से दूध व शक्कर मिलाकर चाय की चुस्की लें। यह महात्मा गांधी का बताया नुस्खा है। इस चाय के पीने से हानिकारक चाय की पत्ती वाली चाय के पीने की आदत धीरे-धीरे छूट जाती है। गेहूँ की चाय में मामूली चाय का रंग, महक, तथा स्वाद तो होता है, पर चाय से होने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी हानियाँ इससे बिल्कुल नहीं होंती।

—:o:—

डाक्टर चना

कहा जाता है, औरंगजेब जब अपने बाप शाहजहाँ को कैदी बना चुका तो उसने शाहजहाँ से पूछा कि वह अपने बंदी जीवन के लिये दुनिया के तमाम कामों में से कोई एक काम, ओढ़ने और बिछाने के कपड़ों में से कोई एक कपड़ा, तथा भोजन के लिये सभी अनाजों में से कोई एक अनाज माँग ले। इस पर शाहजहाँ ने विद्यार्थियों को पढ़ाना, कपड़ों में कम्मल और भोजन के लिये संसार के सभी प्रकार के अनाजों में से जिस एक अनाज को माँगा था वह अनाज था चना। यह बात इतिहास से लगाव रखती हो या न रखती हो पर, इससे चने की महत्ता पर तो प्रकाश पड़ता ही है।

वस्तुतः दुनिया में चना ही एक ऐसा अनाज है जिससे मानव-जीवन के लिये लगभग सभी प्रकार के आवश्यक भोजन बन सकते हैं। मामूली रोटी-दाल से लेकर तरह-तरह की रुचिकर खाद्य सामग्रियाँ और बढ़िया से बढ़िया मिठाइयाँ इस एक ही अनाज से तय्यार की जा सकती हैं। इसके अतिरिक्त केवल चने से कितने ही रोगों का इलाज भी हो सकता है।

चना प्रकृतितः इतना पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्द्धक होता है कि इसकी बराबरी शायद ही कोई अन्य द्विदल अनाज कर सके। कहा भी है—"जो खाय चना सो रहै बना।"

चना रक्तशोधक एवं पित्तनाशक होता है, तथा जठराग्नि को प्रचण्ड करता है। वैद्यक ग्रन्थों में चना एक रसायन माना गया है। पहलवानों का मुख्य खाद्य पदार्थ चना होता है। घोड़ा इस चने के बल पर ही ४०-४० कोस की दौड़ एक साँस में लगा लेता है।

छिलके सहित चने में, बनिस्बत छिलके रहित चने के उसकी पौष्टिक शक्ति अधिक होती है।

एस० एन० मेडिकल कालेज आगरा में अभी हाल में हुए अनुशीलन और अनुसंधान काय से इस बात का पता चला है कि चने की दाल का सेवन करके हृदय-रोगों से बचा जा सकता है। अनुसंधान कर्त्ताओं का दावा तो यहाँ तक है कि चने की दाल दिल का दौरा पड़ने को बखूबी रोक सकती है। उन लोगों ने खरगोशों पर प्रयोग करके पाया कि चने की दाल के सेवन से हृदय इतना शक्तिशाली हो जाता है कि वह हृदय-रोगों से बचा रह सकता है। खरगोशों को

चने की दाल खिलाने के बाद देखा गया कि उनके रक्त का गाढ़ापन कम हो गया। इसका निष्कर्ष यह निकला कि चूँकि 'कोलिस्ट्रोल' के कारण रक्त गाढ़ा होता है, और यह 'कोलिस्ट्रोल' मैल ही का दूसरा नाम है, इसलिये चना के सेवन से रक्त निर्मल हो जाता है। मजबूत दिल का यही तो काम है कि वह सम्पूर्ण शरीर में स्वच्छ रक्त को पम्प करके पहुँचावे। मैल की पपड़ी पड़ जाने से खून काफी गाढ़ा हो जाता है जिसकी वजह से उसे महीन शिराओं तथा धमनियों में संचारित नहीं किया जा सकता।

चना को संस्कृत में चणक, हरिमन्थ, तथा सकलप्रिय कहते हैं, हिन्दी में चना, बूट, रहिला कहते हैं, पंजाबी में छोला, मराठी में हरबरा व चणे, गुजराती में चण, बंगला में छोला, बूट व कलाई, अँग्रेजी में ग्रैम (Gram), व चिक-पी (Chick-pea), तथा लैटिन में सीसर एरिएटिनम् (Cicer arietinum) कहते हैं।

काले-चने में लगभग ५९% स्टार्च, २०% ऐल्बूमिनोइड्ज, ४% वसा, १% तन्तु, २% राख, १% फॉस्फोरिक एसिड, और ११% जल होता है।

काबुली सफेद चने में लगभग १०·३६% पानी, ४·२२% इथर एक्सट्रैक्ट, २२·८१% ऐल्बूमिनोइड्ज,

५७.४८% कार्बोहाइड्रेट, १.३९% तन्तु और ३.२०% राख होता है।

चने की पत्तियों में गैलिक एसिड होता है जो उनको खट्टा स्वाद प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त पत्तियों में ६०.३% पानी, ८.२% प्रोटीन, ०.५% वसा, २७.२% कार्बोहाइड्रेट, ०.३१% कैल्सियम, ०.२१% फॉस्फोरस, और ३.५% खनिज लवण, प्रति १०० ग्राम में २८.३ मिलीग्राम लोहा, और ६७.०० यूनिट विटामिन ए होता है।

चने का पौधा एक फुट तक ऊँचा, अनेक शाखा युक्त, चिपचिपा, मृदु रोमश तथा सघन होता है। पत्ती लगभग आधा इंच लम्बी, गोल, कँगूरेदार होती है। पुष्प, पत्रकोण से निकला हुआ, बारीक, गुलाबी रंग का श्वेताभ होता है। फली लगभग डेढ़ इंच लम्बी, अण्डाकार और नुकीली होती है। तथा चना प्रत्येक फली में १ या दो हरे, पीले, श्वेत, भूरे या काले रंग के छिलके से युक्त होता है।

चना की बोआई भारत में प्रायः कार्तिक मास में होती है। जिस खेत में चना बार बार बोया जाता है, उस खेत की भूमि में क्षार की वृद्धि हो जाती है।

चने की पत्तियों का क्षार द्रव और शुष्क दो रूपों

में प्राप्त किया जाता है। द्रव क्षार प्राप्त करने के लिए सर्दियों में इसके पौधों पर रात के समय झीनी साफ चादर डाल दी जाती है। प्रातः सूरज निकलने के पहले उस चादर को निचोड़ कर द्रव-क्षार को शीशी में भर लिया जाता है। इस क्षार में किसी भी बीज को यदि भिगो कर बोया जायगा तो वह अवश्य और शीघ्र उगेगा। औषधि रूप में इस क्षार का विशेष उपयोग होता है।

शुष्क क्षार के लिए चना के पौधों को सुखाकर और कूट-पीसकर, ४ गुने पानी में भिगोकर छान लिया जाता है। फिर उस जल को लोहे की कड़ाही में पकाकर शुष्क क्षार बना लिया जाता है। इस क्षार का उपयोग द्रव क्षार के स्थान पर किया जाता है।

शुष्क क्षार में केवल पोटैशियम रहता है। उसमें अम्लता नहीं रहती।

आयुर्वेदानुसार देशी काला चना शीतल, मधुर, रसायन, बल्य, कास, श्वास, प्रमेह, पित्तातिसार, कोष्ठ-बद्धता, मूत्रकृच्छ्र और पित्तप्रकोप नाशक है।

काबुली सफेद चना गुरु, शीतवीय, मधुर, अति-रुचिकारक, वातकर, पित्तनाशक तथा बलवर्द्धक है।

कच्चा हरा चना, कसैला, किंचित् कटु, तृप्तिकर, बीर्योत्पादक, तथा दाह, तृषा, पथरी व शोष नाशक है।

भूना चना, अतिरुक्ष, उष्णवीर्य, रुचिकर, वात-प्रकोपक, मलावरोधक, तृषावर्द्धक, बल्य, कान्ति-प्रद, तथा कफ, स्वेद एवं थकावट को दूर करता है। त्वचा-रोग या रक्त विकार की दशा में इसका अधिक सेवन हानिकारक है। किन्तु पानी में पकाया हुआ अलोना चना या चने की रोटी रक्तविकार नाशक तथा कुष्ठ तक को दूर कर देने की क्षमता रखती है। मसल मशहूर है:—

"चना-चून को नून बिन चौसठ दिन जो खाय।
दाद, खाज, और सेहुआं जरामूर सों जाय॥"

चना से रोगों का इलाज

वमन—पुष्ट और साफ चनों को शाम को १ पाव पानी में भिगो दें। सुबह उसका पानी निथार का पीवें तो वमन की शिकायत दूर हो।

सफेद दाग—२०० देशी चने डेढ़ तोला त्रिफला के साथ १२ तोला पानी में प्रातःकाल भिगो दें। २४ घण्टा भीगने के बाद, यानी दूसरे दिन सुबह जब सब चने फूल जायँ और वे अंकुरित भी हो जायँ तो उन्हें एक-एक करके छिलकों समेत चबा-चबाकर खा जायँ। २१ दिन तक ऐसा करें तो सफेद दाग मिटने

शुरू हो जायँगे, या यदि कम होंगे तो मिट जायँगे।

बल-वीर्य की कमी—(१) भुने हुये चने और बादाम की गिरी समान भाग मिलाकर प्रातःकाल और सायंकाल नित्यप्रति खाने से बल-वीर्य की वृद्धि होती है।

(२) भुने चने की खीलों का आटा एक पाव लेकर उसे एक पाव विशुद्ध गाय के घी में भून लें। तत्पश्चात् उसमें आध सेर खाँड़ और २ तोले बादाम, किशमिश, छोहारा, गरी, खसखस और पिस्ता मिला कर चाहे उसके लड्डू बना लें या यों ही रख छोड़ें। इसे २-२ तोला रोज दिन में ३ बार गाय के दूध के साथ लें तो बल-वीर्य की असाधारण वृद्धि हो। केवल १५ दिन में ही चमत्कार देखने में आयेगा। सेवन-काल में स्त्री सहवास से परहेज करें।

(३) चने के मौसम में हरे चनों का होलहा खाने से वीर्य पुष्ट होता है। हरे चने की फलियों से लदे चने के हरे पौधे को उखाड़ कर और उसको आग की लौ पर भूनकर उसके भुने चनों को हरे चनों का होलहा कहते हैं।

नामर्दी—(१) चने की दाल को गाय के कच्चे दूध में भिगोकर मय दूध के कुछ दिनों तक खाने से नामर्दी

और प्रमेह—दोनों में लाभ होता है। भिगोये हुये चने के पानी में मधु मिलाकर पीना भी लाभकारी है।

(२) चने के मौसम में रोज हरे व ताजे चने का साग खाने से भी नामर्दी में लाभ होता है।

गर्भवती की कै—भुने हुए चने का सत्तू खाने से गर्भवती स्त्रियों की कै में लाभ होता है।

श्वेत प्रदर—भुने हुये चने के चूर्ण में देशी शक्कर और घी मिलाकर खाने से श्वेतप्रदर अच्छा हो जाता है।

जच्चा के दूध में कमी—थोड़ा काबुली चना रात को पानी में भिगो दें। सुबह उस चने को मय उसके छिलकों के चबा चबाकर खा जायँ। ऊपर से थोड़ा दूध भी पी सकती हैं, साथ ही भीगे चनों में गुड़ या देशी शक्कर भी मिला सकती हैं। इस प्रयोग से स्तनों में काफी दूध उत्पन्न होने लगता है।

स्त्रियों के चेहरे पर लोम—चना के बेसन के साथ बराबर का सरसों पीसकर उसका उबटन चेहरे पर मलने से स्त्रियों के चेहरे पर के लोम साफ हो जाते हैं।

मधुमेह—(१) थोड़े से चनों को पानी में भिगो दें। सुबह तक जब वे फूल जायँ तो उन्हें शहद मिलाकर

मय छिलके के खायँ तो कुछ ही दिनों में मधुमेह में लाभ होने लगेगा।

(२) जौ और चने को बराबर बराबर लेकर और पिसवाकर उसकी रोटी खाने से भी मधुमेह में लाभ होता है।

शीत पित्त (छपाकी)—चने के बेसन की नुकती के लड्डुओं में घी और कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर खाने से शीतपित्त में लाभ होता है।

पित्तजन्य पागलपन—५ तोले चने की दाल को आध पाव जल में भिगोकर और खूब महीन पीस कर और उसमें खाँड़ मिलाकर पीने से पित्त के चढ़ जाने से जो पागलपन होता है, वह दूर हो जाता है।

तृषा—चने की दाल को पानी में भिगोकर खाने से प्यास की अधिकता कम होती है।

जलोदर—साढ़े तीन तोले चने को पाव भर पानी में उबालें, जब आध पाव पानी रह जाय तब उस पानी को छान कर पी जायँ। ऐसा कुछ दिन करें तो जलोदर रोग दूर हो।

पेट के कीड़े—मुट्ठी भर चने रात को सिरका में भिगो दें। प्रातःकाल उस चनों को खाली पेट खा जायँ

और दोपहर तक कुछ न खायँ। ऐसा करने से पेट के सारे कीड़े मरकर पाखाने के साथ बाहर निकल जायँगे।

पथरी रोग—रोज प्रातःकाल भिगोई चने की दाल में शहद मिलाकर खाने से पथरी रोग धीरे-धीरे ठीक हो जाता है, और मूत्राशय की पीड़ा शान्त होती है।

मूत्र-दाह—एक छटांक चने का छिलका एक लोटे पानी में भिगो दें। जब छिलके का रस पानी में उतर आवे, तब छानकर और उसमें देशी शक्कर मिलाकर रोज सुबह, शाम व दोपहर को पीने से मूत्रदाह शान्त होता है।

मोटापा—चने की भिगोई दाल और शहद रोज प्रातःकाल खाने से मोटापा छँटता है।

दुबलापन—रोज सुबह व्यायाम करने के बाद थोड़ा-सा अंकुरित चना खाय, तत्पश्चात् गाय का धारोष्ण दूध पीवे तो दुबलापन मिटे।

सर्दी जुकाम—रात के समय भुने हुये गरम चनों की पोटली से गले व ललाट को सेंकने से और उसे सूँघने से सर्दी-जुकाम में लाभ होता है। सेंकने के बाद

उन चनों को खा जाना चाहिए पर पानी नहीं पीना चाहिए।

दमा—दमा-रोग में रात को सोते समय थोड़े से भुने चने खाकर, ऊपर से थोड़ा गरम दूध पी लेने से श्वास की नली में रुका कफ छँट कर निकल जाता है और रोगी को आराम मिलता है।

हिचकी—चने की भूसी का धुआँ चिलम द्वारा पीने से हिचकी में लाभ होता है।

गला बैठना—गाय के दूध में काले चनों का हरीरा बनाकर सेवन करने से बैठा हुआ गला खुल जाता है।

रुधिर विकार—रात को थोड़ा चना पानी में भिगो दें। सुबह उठकर उन भीगे चनों को उनके छिलके समेत चबा-चबाकर खा जायँ। उसके बाद जिस जल में चने भिगोये गये थे उस जल को भी पी जायँ, ऐसा करने से कुछ दिनों में रुधिर विकार दूर हो जायगा।

दाद—काले चनों को पानी में पीस कर और उसमें शहद मिलाकर दाद पर लेप करने से कुछ ही दिनों में दाद आराम हो जाता है। इस प्रयोग से खुजली की बीमारी भी दूर हो जाती है।

सिर की खाज व फुन्सियाँ—चने के बेसन को पानी में घोलकर उससे सिर को रोज धोयें। ऐसा करने से धीरे-धीरे सिर की खाज व फुन्सियाँ जल्दी ही ठीक हो जाती है।

शरीर की सूखी खुजली—चने के पौधे की जड़ को पानी के साथ पीसकर और उसमें तिल का तेल मिलाकर समूचे शरीर पर मालिश करने से शरीर की सूखी खुजली मिटती है।

शरीर से ठंढा पसीना आना—भुने चने की महीन बुकनी (चूर्ण) से मालिश करने से शरीर से ठंढा पसीना आना बंद हो जाता है।

दुर्गन्धयुक्त पसीना—चने के बेसन के उबटन में दही मिलाकर पूरे शरीर की मालिश करने और उसके बाद स्नान कर लेने से कुछ ही दिनों में दुर्गन्धयुक्त पसीना आने का दोष मिट जाता है।

सफेद दाग—दैनिक स्नान के समय चने के बेसन में मठा मिलाकर कुछ दिनों तक लगाते रहने से सफेद दाग ठीक हो जाता है।

कुष्ठ—केवल चना और चने की चीजें घी के साथ खाने और पानी की जगह केवल भिगोये हुये चने का

पानी पीने, साथ ही नमक खाना छोड़ देने से १८ प्रकार के खराब से खराब कुष्ठ भी ठीक हो जाते हैं।

गंदे और कड़े बाल—चने के बेसन को पानी में घोलकर छान लें और उससे सिर के बालों को धोएँ तो बालों की हर प्रकार की गंदगी साफ होकर वे रेशम की तरह चमकीले और मुलायम हो जायँगे।

सिरदर्द—थोड़े से भुने हुये गरम-गरम चनों को पोटली में बाँध कर उससे मस्तक को सेंकने से जुकाम-जनित सिरदर्द ठीक हो जाता है।

आँख आना—रात में भोजन से २ घंटा पहले थोड़े भुने चने चबाकर खायँ। या एक मुट्ठी चना रात में भिगो दें और फूल जाने पर प्रातःकाल उसे चबाकर खायँ और उसका पानी पीयें तो आँख आना ठीक हो।

पायरिया—चने के मौसम में चने का कच्चा हरा व ताजा साग चबाकर खाने से पायरिया ठीक हो जाता है।

मोच आना—सूखे या हरे चने के पत्तों को उबाल-कर और उसकी लुगदी बनाकर मोच की जगह बाँधने से मोच ठीक हो जाती है।

लू लगना—चने का सूखा या हरा साग पानी के साथ पीसकर और छान कर पीने तथा उसी से शरीर को धोने से लू का असर जाता है।

खुरदरी त्वचा—चने के बेसन का उबटन शरीर की त्वचा में लगाने से त्वचा मुलायम, चमकीली, तथा साफ बनती है।

प्रमेह—रोज सुबह चने की भिगोई दाल (दूध में) खाने से कुछ ही दिनों में प्रमेह से छुटकारा मिल जाता है।

कब्ज आदि सभी उदर रोग—(१) चने के छार में जो उसकी पत्तियों पर पाया जाता है विलक्षण औषधि-गुण होता है। इसलिये चने के मौसम में चने की हरी ताजी कच्ची पत्तियाँ मय उस खार के चबाकर खाने से कब्ज आदि लगभग सभी पेट के रोग ठीक हो जाते हैं।

(२) चने के छिलकों को पीसकर प्रतिदिन एक तोला बराबर शहद के साथ खाने से कब्ज दूर हो जात है।

(३) रोज २०० चने के दाने गिनकर डेढ़ तोला त्रिफला के साथ तीन छटांक पानी में रात को मिट्टी के बर्तन में भिगो दें। सुबह नाश्ते के वक्त एक-एक चना मय छिलके के चबाचबाकर खा जायँ और उसका

पानी फ़ेंक दे। इस प्रयोग को ४० दिन करें। कब्ज जड़ से दूर हो जायगा, भूख खुलकर लगने लगेगी, रक्त शुद्ध हो जायगा और धातुएँ पुष्ट होंगी।

दुर्बल मस्तिष्क—एक भाग पिसी हुई धनिया की गिरी, दो भाग भुने चने की दाल पिसी हुई, एक भाग शुद्ध घी और आवश्यकतानुसार देशी खाँड़—सबको मिलाकर एक मर्तबान में रख लें, और रोज रात को एक छटांक की मात्रा से दूध के साथ सेवन करें तो दुर्बल मस्तिष्क सबल बने और उसके सभी रोग धीरे-धीरे नष्ट हो जायँ।

अतिसार व दाह—आधा सेर चने के छिलकों को लेकर एक घड़े में रखें और उसमें जल भर दें। घड़े की तलेटी मे छेद करके सींक अथवा रुई की बत्ती लगा दें और तिपाई पर रखें। घड़े के नीचे एक साफ बर्तन रखें और घड़े का पानी उसमें टपकने दें। इस टपके जल को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पीते रहने से अतिसार व दाह में बड़ा लाभ होता है।

पीलिया—उपर्युक्त प्रयोग करने से पीलिया रोग भी दूर हो जाता है।

धातुपुष्टि के लिये—चने की कच्ची दाल और

खाँड़ १-१ तोला रात को सोते समय १ मास तक खाने से धातु पुष्ट होता है। दाल व खाँड़ खाकर जल नहीं पीना चाहिए।

ज्वर में पसीना अधिक आना—भुने चने को महीन पीसकर और उसमें अजवाइन तथा बच का चूर्ण मिलाकर बदन पर मालिश करने से ज्वर की दशा में अधिक पसीना आना बंद होता है।

बहुमूत्र—भुने चनों को नियमित रूप से खाने से बहुमूत्र-रोग में लाभ होता है।

हृदय-रोग—आयानी एस० एन० मेडिकल कालेज के डाक्टर के० एस० माथुर के मतानुसार रक्त में कोलेस्टेरोल के परिणाम की वृद्धि के कारण जो हृदय-रोग होता है वह चना के सेवन से दूर हो जाता है। अतः चने का सेवन हृदय रोगों में हितकारी सिद्ध होता है। (सुश्रुत मासिक)।

हिक्का—चना-वृक्ष के सूखे पत्तों का चूर्ण चिलम में भरकर धूम्र-पान करने से पेट की खराबी तथा ठंढ के कारण हुये हिक्का-रोग में लाभ होता है।

मासिक धर्म की गड़बड़ी—चना के जड़ समेत पूरे हरे पौधे को कूटकर और पानी में उबाल कर उसका

बफारा देने से स्त्रियों के मासिक धर्म की गड़बड़ी दूर होती है।

अजीर्ण—चना के क्षार को सिरका के साथ देने से अजीर्ण में लाभ होता है।

फोड़ा फोड़ने के लिये—चना का क्षार लगाने से फोड़ फूट जाता है और उसका दूषित रक्त साफ हो जाता है।

नाक की सूजन—चना का क्षार और उसका १० गुना पानी एक में मिलाकर उसकी कुछ बूँदें नाक में टपकाने से नाक की सूजन मिटती है।

बिच्छू का डंक मारना—जिस जगह पर बिच्छू ने डंक मारा हो उस जगह पर चने का क्षार लगा देने से बिच्छू का जहर समाप्त हो जाता है।

शीघ्रपतन—चने की दाल एक सेर को रात में गाय के दूध में भिगो दें। सुबह को सिल पर पीसकर उसके छोटे-छोटे बड़े बना लें और घी में तल लें। गरम-गरम बड़ों को हाथों से मसल कर महीन करते जावें। तत्पश्चात् इस चूर्ण को पुनः घी में भूनें। जब लाल हो जाय तब उसमें खीरा के बीजों का मगज, अखरोट का मगज, तथा चिरौंजी आदि अच्छी तरह

मिलावें और सबके समभाग खाँड़ की चाशनी में पाक जमा दें या लड्डू बना लें। ५ तोला की मात्रा से इस पाक का सेवन रोज प्रातःकाल करें और ऊपर से गाय का दूध पीवें तो मर्दानगी बढ़े और शीघ्रपतन का दोष दूर हो। (धन्वन्तरि)

शीतला की शान्ति के लिये—शीतला के निकल आने पर शीतला की शान्ति के लिये गदहे को चना खिलाते हैं। तथा जिस रोगी को शीतला निकली होती है उसकी खाट के नीचे भीगे चनों को एक कटोरे में पानी भर कर रख देते हैं इस विश्वास के साथ कि शीतला की गर्मी को चना खींच लेता है। रोज चने को बदल दिया जाता है, साथ ही खाट के नीचे के चने को ऐसी जगह गाड़ दिया जाता है कि जिसमें शीतला का प्रभाव दूसरों पर न पड़ जाय। उस चने को किसी गदहे को खिला देने से भी शीतला का दूषित प्रभाव दूसरों पर नहीं पड़ता है।

चने के व्यंजन

गेहूँ की भाँति ही चने के भी अनगिनत और भाँति भाँति के सुस्वादु व्यञ्जन बनाये और खाये जाते हैं, जिनमें से कुछ के बनाने की तरकीबें नीचे दी जा रही हैं।

चना के बेसनऔर आम की पकौड़ी—आध सेर चने का बेसन और उतने ही पके आमों के रस को मिलाकर खूब फेटें। उसके बाद अन्दाज से नमक, रुचि के अनुसार दालचीनी, लौंग, कालीमिर्च, इलायची, तथा सफ़ेद जीरा को पीसकर उसमें मिला दें। सबको फिर फेटें। तत्पश्चात् साधारण पकौड़ियों की भांति घी में डालकर तल लें। इन पकौड़ियों को मीठे दही में डालकर खायँ, बड़ी स्वादिष्ट लगेंगी।

बेसन और आम की कढ़ी—चने का बेसन डेढ़ पाव, पके आम का रस दो सेर, घी पाव भर, सफेद जीरा एक तोला, राई एक तोला, मेथी ६ माशा, मिर्च ६ माशा, हींग दो रत्ती, दही पाव भर एकत्र कर पहले बेसन को थोड़े से आम के रस में इस प्रकार फेटें कि बेसन और आम का रस एकदिल हो जाय। अब कड़ाही में घी छोड़कर इस फेंटे हुये बेसन की पकौड़ी बना लें। बाकी बेसन को बचे हुये आम के रस में घोल लें। फिर जीरा, राई, हींग और मिर्च का बघार तय्यार करके बेसन मिले रस को कड़ाही में छौंक दें। जब दो-तीन उफान आ जायँ तब नमक और पाव भर दही कपड़े में छान कर छोड़ दें। इसके बाद पकौड़ियों को छोड़कर खूब औटाएं। पकने के

बाद भोजन के साथ परोसें, बड़ी, स्वादिष्ट लगेंगी।

बेसन का मालपुआ—एक सेर अच्छा और महीन चने या बेसन, आध सेर खाँड़ का शर्बत, और आध सेर दूध और घी संग्रह करें और अन्दाज से किशमिश, गरी, दोनों इलायची, सौंफ, तथा चिरौंजी को कूट एवं साफ करके दूध, बेसन और शर्बत सबको एक बर्तन में मिला कर खूब फेटें। जब वह खूब फिट जाय तब पतीली में घी गरम करें और कलछुली द्वारा फेंटें हुये बेसन को धीरे-धीरे इसमें डालें। जब पुआ लाल हो जाय तो निकाल लें। सेंकने के समय यह ख्याल रहे कि पूओं को धींमी आँच द्वारा ही पकाएँ।

बेसन के लड्डू—आध सेर बेसन की सूजी और आध सेर बेसन लेकर दोनों को कढ़ाई में आध सेर घी डाल कर खूब भूनें। जब बेसन लाल हो जाय तब उतार कर रख दें और ठंढा हो जाने पर ढाई पाव देशी शक्कर मिलाकर खूब मलें। जब बेसन और शक्कर एक दिल हो जायँ तब लड्डू बाँध लें।

बेसन की बर्फी—बेसन १ पाव, गरी कसी १ छटाँक, पिस्ता २ तोला, चिरौंजी आधी छटांक, किशमिश आधी छटांक, मखाना आधी छटांक, बादाम

१ छटांक, खोया आधा पाव, इलाइची छोटी १ माशा, देशी शक्कर ५ छटांक, देशी घीं ३ छटांक लेकर थोड़े घी में मेवों को भूनकर निकाल लें। तब आध पाव घी डालकर बेसन भूनें। जब गुलाबी रंग का हो जाय और सुगंध देने लगे तब निकाल लें। अब आध पाव पानी कढ़ाई में डालकर शक्कर डालें। जब तीन तार की चाशनी बन जाय तब खोया, मेवा, कुटी इलायची व बेसन डाल कर कुछ देर चलावें और जब सब एकदिल हो जाय व जमने लायक हो जाय तब थाली में घी चुपड़ कर जमा दें। ठंढी होने पर बर्फी काट लें।

बेसन के मीठे आम—बेसन १ पाव, देशी चीनी सवा पाव, छोटी इलाइची १ माशा, खाने का सोडा एक रत्ती, दूध आध पाव, तलने के लिये घी एकत्र कर पहले शक्कर की एक तार चाशनी पका लें। पकाते समय कच्चे दूध का छींटा देते रहने से मैल ऊपर आता रहेगा जिसे उतारते जायँ। बेसन को पानी में पतला फेंट लें और सोडा मिला दें। अब कढ़ाई में थोड़ा घी डालकर उसे घोट लें। जब हलुवा जैसा हो जाय तब उतार लें और आम बराबर लोइयाँ बनाकर उनमें दरदरी इलायची रखते जायँ व घी में

तलकर और छानकर चाशनी में डालते जायँ। ठंढा होने पर गुलाब के इत्र की कुछ बूंदे डाल दें।

चने का हलुवा—चने की दाल को ४ घण्टे भिगो रखने के बाद उसे कई पानी से धो लें और सिलबट्टे पर कुछ मोटा पीस डालें। यह पिट्ठी एक सेर हो। एक सेर खोया लेकर घी में खूब लाल भूने और ठंढा होने पर उसका चूर्ण कर डालें। आध पाव दूध लेकर उसमें दो माशा केसर घोट कर रखें। एक पाव किशमिश लेकर और धोकर कड़ाही में घी डाल कर कड़कड़ा लें। एक छटांक छोटी इलायची को पीस कर रखें। पिट्ठी को कड़ाही में घी डालकर मधुर आँच पर भून लें। जब उसमें गुलाबीपन आ जाय तब उपर्युक्त सब चीजें डालकर डेढ़ सेर कंद दो सेर पानी में घोलकर कड़ाही में डाल दें और कलछी से चलाते जायँ। गाढ़ा होने पर उतार लें। यही चने का हलुवा है।

बेसन की पकौड़ी—एक सेर बेसन को गाढ़ा फेंट लें (अच्छा फेंटा बेसन पानी में नहीं डूबता) अब कड़ाही में घी डालकर आँच पर रखें। जब घी में पूड़ी की सी आँच आ जाय तो तोला तोला बेसन हाथ से उठा-उठाकर घी में छोड़ते जायँ। यदि पकौड़ी

न फूले तो दुअन्नी भर खाने का सोडा डालकर फिर फेंट लें। घान पूरा होने पर पौना से चला चलाकर अच्छी तरह सेंक लें। सिक जाने पर उन्हें पौने से उठाकर एक बर्तन जिसमें पानी रखा हो छोड़ते जायँ। अब एक सेर दही को कपड़े से खूब रगड़ कर छान डालें। तत्पश्चात् पानी में भिगोई हुई पकौड़ियों को हाथ से दबा-दबाकर उनका पानी निचोड़ दें और दही में डाल दें। ऊपर से आधी छटांक भुना और पिसा जीरा, तीन तोला पिसा हुआ नमक तथा एक तोला पिसी मिर्च भी छोड़ दें। बस बेसन की पकौड़ियाँ खाये जाने के लिये तय्यार हैं।

चना का दालमोट—चनों को ४ घण्टे तक पानी में भिगोने के बाद छान कर एक डलिया में रखें। अब कड़ाही में घी डालकर आँच पर चढ़ा दें। जब घी में लड्डू की सी आँच आ जाय तो जितना घी है उतनी दाल की धान कर छोड़ दें। दाल छोड़ने पर घी उफनेगा और फूलेगा। जब सब दाल घी के ऊपर आ जाय और घी में पकते समय फेनापन न रहे तो बड़े पौने से दाल निकाल कर परात में रख लें और नीचे का मसाला डालकर मिला दें :—

नमक आधी छटांक, कालीमिर्च, सफेद जीरा,

सोंठ, धनियाँ तोला-तोला भर, लाल मिर्च, राई और इलायची आधा-आधा तोला, हींग १ रत्ती, अमचुर १ तोला। यह एक सेर दालमोट का मसाला है। अमचुर और नमक के अलावा सब मसाले बारीक कूट कर और घी में भूनकर डालें। अमचुर और नमक कड़ाही में ही ऊपर से डालकर दालमोट में मिला लिया जाता है।

चने की चटनी—कच्चे आम २५, सौंफ १ छटांक धनियाँ १ छटांक, राई १ छटांक, कलौंजी आधी छटांक हल्दी १ छटांक, नमक १ पाव, मेथी १ तोला, मिर्चा अन्दाज से लेकर सबको कूट पीस लें। सौंफ, धनियाँ और मेथी को भून कर कूटें। आमों को छील कर कद्दूकस पर कस लें। पहले उसमें हल्दी व नमक मिलाकर एक दिन रख छोड़ें। दूसरे दिन सब मसाला व थोड़ा सा सरसों का तेल मिला और ३-४ दिन धूप में रख कर पाव सफेद काबुली चना पानी से धोकर धूप में सुखा लें और मिलाकर चीनी या शीशे के बर्तन में रखकर सरसों का तेल जिसमें चटनी डूबी रहे डाल दें और यदा कदा उसे धूप दिखाते रहें। बर्तन थोड़ा खाली रखें अन्यथा चने फूलेंगे नहीं।

बेसन की नुक्ती का रायता—चने की दाल का

बारीक बेसन आध सेर लेकर और पानी डालकर अच्छी तरह फ़ेंट लें। अब कड़ाही में घी डालकर चूल्हे पर रख नुक्ती के पौने से बूँदी टपकावें। जब घी के बराबर घान टपक जाय तब बड़े पौने से निकाल लें। अब दो सेर गुनगुने पानी में सब बूँदियाँ डाल दें। तत्पश्चात् सफेद जीरा १ तोला, स्याह जीरा १ तोला, बड़ी इलायची १ तोला, काली मिर्च आधी छटांक, लाल मिर्च २ तोला, हींग तीन रत्ती—इन सब मसालों को धीमें भून लें और बारीक पीस लें। १ छटांक सेंधा नमक भी पीस लें। ढाई सेर ताजा दही मटके में मथकर कपड़े से छान कर रखें और सबको एक में मिलाकर शौक से रायते का मजा लें।

चने की खटमिट्ठी दाल—चने की दाल ७ छटांक, नमक, हल्दी, तेजपात, जीरा, मेथी, राई, हरी मिर्च, हरी धनियाँ, आधा कसा नारियल, गुड़ अन्दाज से तथा नींबू एक एकत्र कर डेगची में लगभग डेढ़ सेर पानी गरम होने के लिये रख दें। दाल को चुनकर पहले से ही भिगो रखें। पानी उबलने पर उसमें दाल को छोड़कर नमक और हल्दी अन्दाज से छोड़ दें। दाल जब गल जाय तब उसमें मनपसंद मीठे के अनुसार गुड़ दाल दें। उसमें जीरा, मेथी, राई, तेजपात घी

में देकर छौंक करें। फिर धनिया व नारियल ऊपर से छोड़ दें। सबके बाद एक नींबू निचोड़कर परोस दें। चावल के साथ खाने में यह दाल बड़ी ही स्वादिष्ट लगती है।

बेसन का उल्टा—थोड़े से चने के महीन बेसन को पानी डालकर खूब अच्छी तरह फेंट लें। अब उल्टे तवे पर घी लगाकर उसे फेंटे हुये बेसन को पतला-पतला पूरे तवे पर फैला दें। जब सीझ जायँ तो रोटी की तरह उतार लें और चौपत कर रख लें। यही उल्टा या चीला है। बेसन को फेंटते वक्त अन्दाज से नमक और अपनी रुचि के अनुसार मसाले भी डाले जा सकते हैं। इसे प्याज, चटनी, या सिरका के साथ खायँ, बड़ा स्वादिष्ट लगेगा।

हरे चनों का सलाद—थोड़े से हरे चनों को छीलकर एक शीशे या चीनी के बर्तन में रखें। फिर उसमें अंकुरित चने, प्याज के कतले, हरी मिर्च के टुकड़े, और जरा सा नमक मिलावें। तत्पश्चात् ऊपर से कागजी नींबू का रस निचोड़कर हरे चनों के सलाद का मजा लें।

चने का होलहा—थोड़े से अधपके दानों वाले चने के हरे पेड़ चने के खेत में से उखाड़ लावें और किसी

जगह सूखी पत्तियाँ जलाकर उसकी लौ में उन्हें झुलसकर भून डालें। जब वे अच्छी तरह भुन जायँ तो चने के भुने दानों को एकत्र करके और हाथों से मसलकर उनके छिलके अलग कर दें और नरम-नरम तथा गरम-गरम भुने दानों को अकेले ही या नमक, हरी मिर्च एवं प्याज के साथ मजा लेकर खायँ।

चने की दाल का यूष—चने की दाल को जरा सा भूनकर उससे चौदह गुने पानी में आधा पानी शेष रहने तक पकाएं। फिर छानकर पके हुये पानी को अलग कर लें। यही चने की दाल का यूष है। इस यूष को सुस्वाद बनाने के लिये अनारदाने का रस, आँवले का रस, इमली का पना, या कागजी नींबू का रस डालकर पिया जाता है। यूष में घी आदि स्नेह नहीं मिलाना चाहिए। ऐसा करने से वह दुष्पाच्य हो जाता है। अतः यूष का पूरा पूरा लाभ उठाने के लिये उसे सादा ही पीना चाहिए। यह यूष कमजोर रोगियों के लाभ के साथ दिया जा सकता है।

दलभाजी—चने की दाल के साथ-साथ जब कटहल की तरकारी या लौकी आदि की तरकारी बनाई जाती है तो उसे चने की दलभाजी कहते है। दलभाजी में मसाला व बड़ी भी डालते हैं और जीरा-

घी से छौंक लगाते हैं। दाल की तरह इस दलभाजी को भी गाढ़ी-गाढ़ी ही बनानी चाहिए।

सादी कढ़ी—चने की दाल के बेसन को पानी में घोलिए। तत्पश्चात् उसमें आध पाव बेसन पीछे ३ छटांक दही मिलाइए और मक्खन से छौंक कर पका लीजिए। लगभग १० उफान आने पर कढ़ी पूर्णता पक जाती हैं। अब इस कढ़ी में जी चाहे तो पकौड़ियाँ डालकर और घुलाकर खायँ, या यों ही इसे भात के साथ खायँ।

चने की दाल को भिगोकर और पीसकर उसके घोल की कढ़ी भी बेसन की कढ़ी की तरह ही बनाई जाती है।

सादी कढ़ी में जब पालक या अन्य शाक उबाल कर डाल दिया जाता है तो उसे शाक की कढ़ी कहते हैं। जिस कढ़ी में पकौड़ी आदि पड़ती है उसे सुहागिन कढ़ी कहते हैं और सादी को राँड़ कढ़ी।

चने का सत्तू—तीन भाग भुने हुए चने की दाल और एक भाग भुने हुए जौ को मिलाकर और जीरा छोड़कर पिसवाकर जो सत्तू तय्यार होता है वह बड़ा स्वादिष्ट पदार्थ होता है। गर्मी में यह सत्तू घी व चीनी

डालकर खाया जाता है। सत्तू पिसवाने के प्रथम चने और जौ की भूसी अलग कर देना चाहिए।

यह सत्तू हल्का होता है और प्यास, श्रम, तथा नेत्र रोगों के लिये हितकारी है, मीठा और जल मिलाकर पीने से तृप्तिकारक और बलप्रद होता है। नमक मिलाकर भी इसे खाया जाता है। ग्रामीण लोग बहुत गाढ़ा सत्तू खाते हैं। परन्तु सत्तू को दाँत से काट कर खाने की शास्त्रों में मनहाई है। सत्तू को पानी में घोलकर जितना पतला पिया जाय उतना हितकारी है। सत्तू खाते सयम बीच-बीच में पानी नहीं पीना चाहिए। इसी तरह दूध के साथ सत्तू खाना भी हानिकर है। सत्तू खाकर अंत में जिस बर्तन में सत्तू खावे उस बर्तन में पानी डालकर और बर्तन में लगे सत्तू को उसमें घोलकर पी लेने से सत्तू जल्दी पच जाता है।

एक दिन में दो बार, रात्रि के समय, भोजन करने के बाद, सत्तू का पिण्ड बनाकर, तथा दाँत से काटकर सत्तू खाना वर्जित है।

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा—तेजकुमार-प्रेस, (प्रा०) लि० लखनऊ में मुद्रित

❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

अमृतसागर नागरी सजिल्द	...	८१)००
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	...	३)००
अंगूर, अनार, सेब, संतरा	...	३)००
इलाजुलगुर्बा नागरी	...	२४)००
पपीता, केला, अमरूद, शरीफा	...	४)५०
माधव निदान सजिल्द	...	४०)००
चाय के गुण और दोष	...	४)५०
नींबू और उसके सौ उपयोग	...	३)००
डाक्टर दूध	...	४)५०
डाक्टर शहद	...	३)००
डाक्टर आम	...	३)००
डाक्टर गन्ना	...	३)००
डाक्टर जल	...	३)००
डाक्टर त्रिफला	...	४)५०
प्याज और उसके उपयोग	...	३)७५
डाक्टर बेल	...	३)००
दाल	...	३)००
जामुन और उसके सौ उपयोग	...	४)५०
दूध और दूध से बनी चीजें	...	३)००
नमक के गुण और दोष	...	४)५०
टमाटर, करैला, बैंगन, परवल	...	४)५०
नीम और उसके सौ उपयोग	...	३)००
मिट्टी चिकित्सा	...	३)००
मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	...	४)५०
लहसुन के उपयोग	...	४)५०
सूखे मेवे	...	३)००
सोयाबीन	...	४)५०
तम्बाकू के गुण और दोष	...	३)००

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, १—त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१